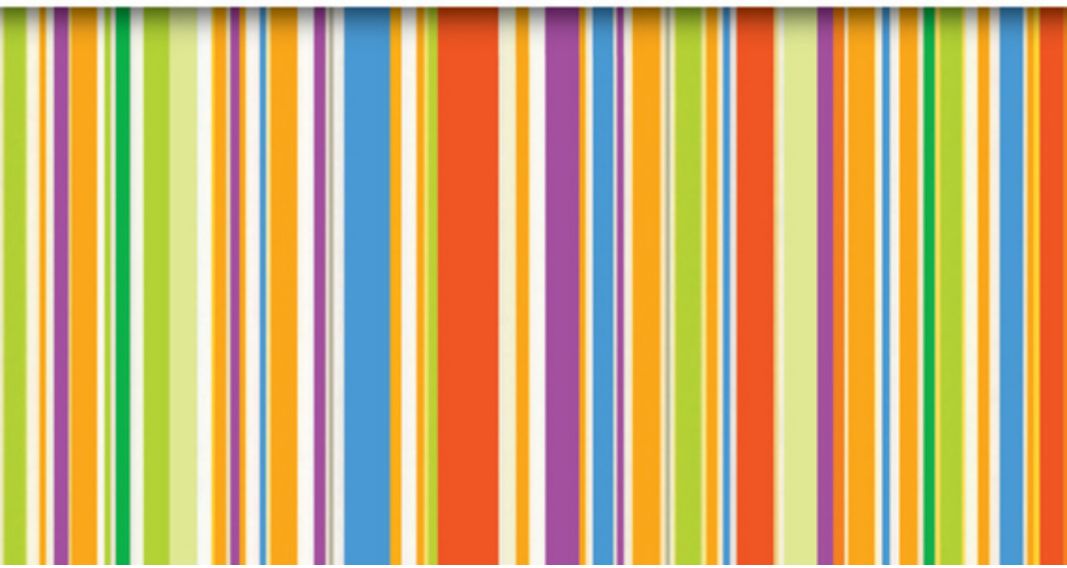
Светлана Белецкая

Ваш ребенок и его успех

Практическое руководство для современных родителей



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Из этой книги вы узнаете, как построить с ребенком доверительные отношения, как общаться с ним так, чтобы он делился с вами и радостями, и трудностями. Вы получите пенные советы и рекомендации, которые помогут вам воспитать человека с высокой самооценкой, активной жизненной позицией, мотивированного на успех, способного строить отношения с людьми и решать любые жизненные проблемы.

В книге много увлекательных историй, примеров из жизни, забавных иллюстраций. Особую ценность представляют упражнения, которые помогут вашему ребенку лучше понять себя, развить свои способности, увидеть свои сильные стороны, а вам – научиться эффективно общаться с ним. Книга рассчитана на родителей детей от 3 до 15 лет, но будет интересна также воспитателям детских садов и учителям.

- Светлана Белецкая
  - Я благодарна тебе, что ты у меня родился
  - Предисловие
  - 1
    -
    - 1. Мы люди, а не боги! Как строить доверительные отношения с ребенком
    - 2. За чертой! Как устанавливать обоснованные ограничения и правила
    - 3. Оптимисты всех стран, объединяйтесь! Как создать позитивное окружение
  - 2
    -
    - 1. Свет мой, зеркальце, скажи… Зачем уметь точно описывать себя
    - 2. Неизвестное в известном. Зачем учить ребенка исследовать свое прошлое
    - 3. Неповторимые звездочки. Как помочь ребенку осознать свою уникальность
    - 4. Радуга моих эмоций. Как научить ребенка исследовать и выражать свои чувства
  - 3
    -
    - 1. Где живет Геракл? Как помочь ребенку осознать его сильные стороны
    - 2. Вперед, только вперед! Как научить ребенка

оценивать свой прогресс
- 3. Наши лучшие друзья – ошибки. Как научить ребенка извлекать пользу из своих ошибок
- 4. Нарцисс Самохвалов? Вовсе нет! Зачем учить ребенка хвалить себя

○ 4
-
- 1. Мой цветик-семицветик. Как осознать собственные желания и цели
- 2. Альпинисты своих целей. Как научиться устанавливать реальные цели
- 3. Раз ступенька, два ступенька – будет лесенка! Основные шаги целеполагания

○ 5
-
- 1. Тяжкое бремя популярности. Как научить ребенка включаться и быть принятым в любую группу
- 2. Скажи мне, друг мой… Как научить ребенка открывать интересы, способности других
- 3. Мирись, мирись, мирись и больше не дерись! Как научить ребенка разрешать конфликты
- 4. Сострадают люди – сорадуются ангелы. Как научить ребенка одобрять и поддерживать сверстников

○ 6
○ Заключение
○ Книги, на основе которых были разработаны упражнения

• notes
○ 1

Светлана Белецкая
Ваш ребенок и его успех

Я благодарна тебе, что ты у меня родился (обращение матери к своему ребенку)

Я благодарна своей семье за поддержку и веру в меня

Очень важно научить ребенка трем действиям – читать, писать, считать. Этим занималась (и надо признать, весьма успешно) вся советская педагогика. Этим занимается 98 % мыслящих родителей и воспитателей всего постсоветского пространства. И я говорю им: МОЛОДЦЫ! Главное, не переусердствуйте. Не только из циферок и буковок сделаны наши мальчишки и девчонки. Они состоят из радости и горя, сочувствия и ненависти, гордости и зависти, проб и ошибок, надежд и потрясений. Если вы поможете ребенку разобраться в этом, направите его на путь познания СЕБЯ, тогда вы сами сможете сказать себе «БРАВО!»

Предисловие

Не так давно, всего 100 с лишним лет назад, Лев Толстой говорил: *«Воспитание есть принудительное, насильственное воздействие одного лица на другое… Воспитание есть стремление одного человека сделать другого таким же, каков он сам. (Стремление бедного отнять богатство у богатого, чувство зависти старого при взгляде на свежую и сильную молодость, – чувство зависти, возведенное в принцип и теорию.)»* Иными словами, по мнению великого писателя и педагога, нам, взрослым, грешным и испорченным, нечего дать новому поколению. Мы только завидуем малышу и мешаем ему своими тщедушными попытками повлиять на него, а ведь ребенок от рождения совершенен.

Согласитесь, звучит смело и скандально. Справедливости ради необходимо отметить, что граф Толстой был лишь выразителем идей, которые во второй половине XIX века просто витали в воздухе, причем не только у нас. Оскар Уайльд – человек весьма далекий как от России, так и от педагогики, в романе «Портрет Дориана Грея» был солидарен с Львом Николаевичем: *«Хорошего влияния не существует. Всякое влияние уже само по себе безнравственно… Влиять на другого человека – это значит передать ему свою душу. Он начнет думать не своими мыслями, пылать не своими страстями… Он станет отголоском чужой мелодии, актером, выступающим в роли, которая не для него написана».*

С одной стороны, эти слова приводят в замешательство, в них чувствуется какой-то далеко не юношеский максимализм, но, с другой стороны, если хорошенько подумать, мы увидим, что доля истины в этих изречениях присутствует! Как же со всем эти разобраться? Вообще, надо признать, что педагогика – это переплетение крайностей. Если пристально вглядеться в ее историю, то даже неискушенный наблюдатель увидит, что она полна метаний и максимализма, теорий, которые жестко фокусируются на какой-нибудь одной стороне, на однобоком подходе к ребенку. Думаю, что это не случайно, ведь следовать крайностям всегда легче, чем искать золотую середину. И это относится не только к воспитательной сфере.

Однако сегодня, в начале XXI века, мы накопили достаточно знаний и опыта, чтобы наконец-то определить принципы педагогики золотой середины, отойти от крайностей и максимализма в отношениях с детьми и начать относиться к ним

не как к несмышленым созданиям, а как к нашим учителям и соратникам по жизненному пути.

Довольно часто во время моих лекций для родителей я слышу вопрос: «А зачем нам, собственно говоря, дети? Зачем нам напрягаться, изменять свою налаженную, комфортную жизнь, подстраиваясь под маленького тирана?» Сторонники движения *childfree* (англ. *свободные от детей*), появившегося в Америке в 70-е и набравшего популярность в 90-е годы XX столетия, так и говорят: «Вам только кажется, что вы имеете ребенка. На самом деле это он имеет вас».

Последователи этой идеи отождествляют понятия «родительство» и «жертва», они убеждены, что, став родителями, мы приносим на алтарь свою яркую, кипучую жизнь, а взамен получаем одни проблемы. В последнее время я все чаще слышу подобные рассуждения. Моя 28-летняя знакомая с удивлением вопрошала: «Какой ребенок? Когда? У меня столько планов в жизни. Ребенок – это полная деградация». Мне, занимающейся педагогикой почти 20 лет, сложно понять и принять такую позицию. Но она существует, и не считаться с ней нельзя. Зато можно с ней поспорить! ☺

Начну с одной суфийской притчи (суфии – восточные странствующие мудрецы). В ней говорится, что человек в своем развитии проходит стадии верблюда, льва и ребенка. На стадии верблюда он подчиняется правилам, везет груз забот и не сопротивляется обстоятельствам. Как верблюд, пересекающий пустыню, он обладает большим запасом прочности. Но когда его терпение и силы иссякают, он становится львом. Теперь он активно сопротивляется обстоятельствам, борется за справедливость, достигает определенных высот. А потом вдруг понимает, что все – суета, что то, чему он посвящает жизнь, отдаляет его от истины, а жизнь его, несмотря на достижения и внешний смысл, лишена чего-то главного, простого и гармоничного. И тогда лев становится ребенком: он смотрит на жизнь открытыми глазами, видит прекрасное в мелочах, которых раньше не замечал, заново открывает для себя мир и собственные возможности.

«Мораль сей басни» в том, **что детское мироощущение является самым мудрым, к нему человек приходит с годами. Воспитатель, развивая в себе РЕБЕНКА с помощью общения с детьми, может раскрыть свои творческие способности, гибкость мышления, богатство эмоций, радостное восприятие жизни**. Другими словами, думающему и открытому взрослому дети в целом и каждый конкретный ребенок помогут шире

посмотреть на мир, на себя, на свою сущность и на человеческую природу вообще.

Современные психологи признают, что взрослый, испытывающий дефицит «детских» качеств, склонен к депрессиям и болезням, он быстрее стареет. Люди, которые, успешно развивая качества взрослого, сохраняют в себе качества ребенка, имеют неограниченные возможности во всем, чем бы они ни занимались. Поэтому взрослому общение с ребенком так же необходимо, как и ребенку со взрослым. Жизнь с детьми способствует оживлению детских качеств во взрослом человеке.

Интересно, что в этом же ключе рассуждают эзотерики. Они говорят о том, что ребенок не случайно рождается в определенной семье. Через ребенка родители отрабатывают свои жизненные уроки, каждая родительская пара получает такого ребенка, какого она заслужила. Любопытно по этому поводу пишет Ошо, известнейший индийский философ: «Вы рождаете ребенка, соответствующего вашему состоянию любви. Если родители разочарованы в своем ребенке, они должны подумать об этом: такого ребенка они заслужили… Мужской сперматозоид и женская яйцеклетка могут только создать возможность, чтобы вошла душа, они создают возможность тела, чтобы какая-то душа была воплощена в нем. Но вы привлечете только такого человека, какого сделает возможным ваша сексуальная деятельность. Родители будут уважать ребенка. Ребенок – гость из неизвестного, и ты должен уважать гостя. Родители, которые не уважают своих детей, обязательно разрушат их жизнь. Ваша благодарность, ваша любовь, ваше уважение – «Ты выбрал нас родителями» – получат в ответ еще более глубокое уважение и любовь».

В таком необычном для нас направлении рассуждает великий индийский мистик. Интересно, что своеобразное подтверждение его теории я услышала из уст одного знакомого. С удивлением он рассказывал, что, когда его сыну было 4 года, тот сказал: «А я вас выбрал. Я пролетал над землей и увидел вас с мамой на балконе. Вы целовались. И вы мне так понравились, что я решил, что вы будете моими родителями».

Два совершенно разных источника, но идея одна. Может, стоит задуматься над этим? Каждый из нас решает самостоятельно, верить или не верить, оставаться материалистом или перейти на позиции эзотерические. В данном случае важно совершенно другое, вывод из всех вышеприведенных «философствований» таков: в XX веке появились взрослые, готовые к диалогу с детством, понимающие принципы педагогики золотой середины.

Эта книга для тех, кто считает себя таковым, и для тех, кто хочет примкнуть к рядам воспитателей золотой середины.

На этих страницах мы пошагово разберем, как:

• построить доверительные отношения, при которых ребенок готов обсуждать с вами свои проблемы;

• помочь ребенку осознать свою уникальность, полюбить себя, поверить в себя;

• научить ребенка выражать свои эмоции, управлять негативными чувствами, такими как гнев или зависть;

• помочь ребенку чувствовать себя комфортно в любом коллективе, уметь быть частью группы и в то же время сохранять свою индивидуальность;

• научить ребенка принимать решения и оценивать последствия своих решений;

• помочь ребенку осознать свои сильные стороны и принять слабые;

• научить ребенка хвалить себя за достижение поставленной цели и извлекать пользу из своих ошибок.

Свои лекции я часто начинаю двумя цитатами замечательных писателей XX века. Выдержки, может быть, и длинноваты, но я не могу удержаться от соблазна воспроизвести их и в этой книге, уж больно они хороши. Вот послушайте:

> – …Вы другой человек, которому хочется быть таким же, как все. А это, с моей точки зрения, является опасной болезнью.
>
> – Опасно быть другой?
>
> – Нет, опасно пытаться быть такой же, как все: это вызывает неврозы, психозы, паранойю. Опасно хотеть быть как все, потому что это означает насиловать природу, идти против законов Бога, который во всех лесах и рощах мира не создал даже двух одинаковых листочков.
>
> *Пауло Коэльо. «Вероника решает умереть»*

> …Я бы, наверно, помог им (детям) избавиться от всего, что внушили им родители, даже если родители успели внушить им только, что СЛОН БОЛЬШОЙ, я бы заставил их и это забыть. Ведь слон большой только рядом с кем-то – например, с собакой или с женщиной… Пусть они подойдут к слону, зная о нем не больше того, что слон знает о них. То же самое с травой и всем

остальным. Я бы даже не стал говорить, что трава зеленая. Цвет – это всего лишь название. Сказать им, что трава зеленая, – значит подготовить их к тому, что она непременно такая, какой вы ее видите, и никакая другая. Но ведь ИХ трава может оказаться ничуть не хуже вашей, может быть, куда лучше.

Джером Д. Сэлинджер. «Тедди»

Удивительно мудрые слова, не правда ли? На мой взгляд, в них содержится блестящий ответ на главный вопрос педагогики. Какова цель нашего воспитания? Что мы хотим передать нашим детям? Используя образы Сэлинджера и Коэльо, мы можем сказать: **взрослому необходимо помочь ребенку раскрыть свою уникальность, создать свою биографию, прожить собственную жизнь, реализовать собственные желания и приключения, «увидеть свою траву и своего слона».**

Звучит красиво, не правда ли? Но как это реализовать на практике? Что конкретно мы можем сделать для того, чтобы наши дети почувствовали себя уникальными и неповторимыми? Как помочь им быть счастливыми и успешными? Ответам на эти вопросы я и посвящаю свою книгу для неравнодушных воспитателей.

В книге я постоянно буду использовать такое понятие, как **я-концепция**. Поэтому есть смысл остановиться на нем и в двух словах определить то, о чем другие пишут диссертации. ☺

Итак, что говорят ученые? Известный психолог Роберт Бернс утверждает, что я-концепция определяет не просто то, что собой представляет человек, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем. Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального «я» с образом идеального «я», то есть с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Высокая степень совпадения реального «я» с идеальным считается важным показателем психического здоровья.

Теперь, с позиций этой теории, давайте пристально посмотрим на повседневную жизнь нашего ребенка. Мы сразу обнаружим, что она наполнена, а зачастую и переполнена учебной деятельностью, которая представляет собой непрерывную цепь ситуаций риска: написание доклада, декламирование стихов, ответы у доски и т. д. Во всех этих ситуациях ребенок рискует быть обиженным, раскритикованным, получить неодобрение, отказ и даже быть наказанным.

Другими словами, каждый раз наш подопечный подвергает риску свою самооценку, которая, с одной стороны, находится в

школе под постоянным прицелом, с другой стороны, так необходима ему для успешного выполнения все тех же школьных заданий. Современные ученые утверждают, что познавательные способности ребенка напрямую зависят от уровня его самооценки. К примеру, возьмем исследования психологов Ваттенберга и Клиффорда (Wattenberg & Clifford). Они показали, что я-концепция малышей детского сада влияет на успехи в чтении больше, чем IQ. Другими словами, дети с низкой самооценкой читают хуже, чем дети с высокой самооценкой.

Что из всего этого следует? Задача определяется просто (сложнее с ее выполнением ☺): **необходимо создать условия для формирования высокой самооценки ребенка**.

Что надо для этого сделать? Стенли Куперсмит (S. Coopersmith), детский психолог из Калифорнийского университета, попытался определить те условия в семье, которые способствуют развитию высокой самооценки ребенка. Группа его помощников изучила уклад жизни 1700 семей, в которых дети показали этот «желанный высокий уровень». Проанализировав множество показателей, ученые пришли к выводу, что в исследуемых семьях общение с ребенком включает три важнейших компонента.

1. **Любовь**, которая выражает уважение, заботу и принятие. В такой семье ребенок знает, что он любим весь, со всеми его сильными и слабыми сторонами. Тут на память приходят слова нашего замечательного педагога В. А. Сухомлинского: «Легко любить абстрактного ребенка, а вы попробуйте полюбить конкретного ребенка со всеми его недостатками».

2. **Ощущение безопасности**. Примечательно (а для многих это может показаться совершенно неожиданным), что родители детей с высокой самооценкой не проповедуют вседозволенность. Наоборот, в этих семьях четко определены ограничения, стандарты, ожидания, в результате чего дети себя чувствуют в большей безопасности.

3. **Демократизм**. Родители поощряют ребенка высказывать свою точку зрения, даже если она и расходится с их собственной.

Иными словами, в окружении, которое способствует повышению самооценки:

• дети ощущают тепло и любовь;

• чувствуют себя в безопасности, что позволяет им исследовать новое, не зацикливаясь на своих ошибках;

• их уважают как личностей;

• их поощряют к тому, чтобы иметь собственное мнение;

• дети знают, что в окружающем мире существуют четкие рамки и ограничения;

• они имеют высокие шансы на успех;

• чувствуют, что их принимают без оговорок.

Основываясь на результатах этого и других исследований, ученые выделили основные составляющие я-концепции ребенка. Рассмотрев и проанализировав их, вы сможете откорректировать свои отношения с ребенком, вы заметите, что вам стало значительно легче помогать малышу быть самим собой, предоставлять ему возможность увидеть «свою траву и своего слона» (я думаю, вы хорошо понимаете, что эти задачи намного сложнее, чем просто научить ребенка читать и писать, хотя этого тоже никто не отменяет ☺).

Итак, каковы основные блоки я-концепции? Их всего пять:

– чувство безопасности (в нашей книге назовем его *я и чувство защищенности*);

– чувство своей индивидуальности (*я есть я*);

– чувство компетентности (*я и мой успех*);

– способность к целеполаганию (*я и мои цели*);

– способность к эффективному взаимодействию с другими (*я и другие*).

Выделить эти «кирпичики» было непросто, но еще труднее определить те шаги, которые помогут максимально раскрыть эти качества у ребенка. Ученые это сделали, и вот что получилось (в основе – таблица Стенли Куперсмита, доработанная и дополненная мной).

Основные блоки я-концепции

Блоки	Шаги к их формированию
БЕЗОПАСНОСТЬ *Я и чувство защищенности* Чувство полной уверенности, комфорта и защищенности, знание, что ожидать, способность зависеть от отдельного человека и ситуации, понимание правил и ограничений.	1) строить доверительные отношения; 2) устанавливать обоснованные ограничения и правила; 3) создавать позитивное окружение.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ *Я есть я* Чувство своей индивидуальности, приобретение знаний о себе, которые включают точное и правдивое описание своих ролей, способностей и физических характеристик.	1) научить точно описывать себя; 2) научить исследовать основные события, которые повлияли на индивидуальность; 3) помочь осознавать свою уникальность; 4) научить осознавать и выражать свои чувства.
КОМПЕТЕНТНОСТЬ *Я и мой успех* Чувство успеха, осознание своих сильных сторон и умение принять свои слабые стороны.	1) помочь осознать свои сильные стороны; 2) научить оценивать свой прогресс; 3) научить извлекать пользу из своих ошибок; 4) научить хвалить себя за достижение той или иной цели, выстраивать позитивный внутренний диалог.
ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ *Я и мои цели* Ощущение цели и мотивации в жизни. Умение устанавливать реальные и достижимые цели и быть готовым взять на себя ответственность за последствия своих решений.	1) помочь осознать собственные желания и цели; 2) развивать способность устанавливать реальные и достижимые цели, искать пути их достижения; 3) научить основным шагам целеполагания, оценке последствия своих решений.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ *Я и другие* Чувство принадлежности, принятия тебя другими, твои отношения со значимыми другими. Ощущение одобрения, уважения тебя другими.	1) научить вливаться в группу; 2) научить понимать интересы, способности других; 3) научить разрешать конфликты; 4) научить одобрять и поддерживать сверстников.

Для четкости и последовательности изложения я взяла эту таблицу за структурную основу моего текста. Мне легче будет излагать материал, а вам – искать необходимое.

1
Я и чувство защищенности

«Только ребенок, который чувствует себя в безопасности, «осмеливается» развиваться в здоровом направлении. Его потребность в безопасности должна быть удовлетворена». Так категорично заявил один из крупнейших психологов XX столетия Абрахам Маслоу. Чувство безопасности великий знаток человеческих душ относит к основным потребностям. Это хорошо видно из его знаменитой пирамиды.

Потребность в самовыражении

Потребность в уважении и признании

Потребность в принадлежности к социальной группе, причастности, поддержке

Потребность в безопасности и защите

Физиологические потребности

Удовлетворение потребности ребенка в безопасности – это основное, на что должен обратить внимание любой педагог, создающий позитивную воспитательную среду. Каким образом это сделать? Всезнающие психологи выделяют три основных шага, к которым относятся:

1) строительство доверительных отношений;

2) установление обоснованных ограничений и правил;

3) создание позитивного окружения.

1. Мы люди, а не боги! Как строить доверительные отношения с ребенком

Легко любить абстрактного ребенка, а вы попробуйте полюбить конкретного ребенка со всеми его недостатками.

В.А. Сухомлинский

Почему ты меня любишь? Я же ничего такого не сделала.

Если бы ты знала, что я буду такой, как сейчас, ты бы родила меня опять?

Моя трехлетняя дочь

В педагогике о доверительных отношениях не говорит разве что ленивый. Все учения, как прошлого, так и настоящего, призывают воспитателей строить пресловутые доверительные отношения. Но что стоит за этим заветным словосочетанием?

Мы хорошо знаем, что доверие нельзя заполучить в один присест, оно не подвластно разуму. Доверие или есть, или его нет. Для ребенка очень важно чувствовать на подсознательном уровне, что он может довериться своему взрослому. Давайте попробуем немного разобраться, на основе чего появляется доверие, каким должно быть ваше поведение, чтобы возникли эти доверительные отношения.

Прежде всего, тут необходимо поговорить о **ПРИНЯТИИ РЕБЕНКА**.

Истинное принятие – это когда ребенка принимают полностью – и его сильные стороны, и его слабости. Ребенок на подсознательном уровне, «всеми фибрами своей души» должен чувствовать: «Меня любят не за то, каким я должен быть, а за то, каков я есть». Когда моя дочка была маленькая, у нас с ней была игра, которую она очень любила. При высказывании моего недовольства каким-нибудь ее поступком она обязательно добавляла «но», и я должна была продолжить предложение чем-нибудь хорошим. Диалог выглядел следующим образом:

Я: Какая ты противная была, когда это делала!

Она: Но….
Я: …но любимая! И еще какая любимая!!!

Я не знаю, кому больше помогал такой диалог, ей или мне! Точно могу сказать одно – какой бы напряженной ни была ситуация, заканчивалась она улыбкой или поцелуем, которые демонстрировали ребенку «безусловное принятие». Психологи отмечают, что при таком подходе ребенок получает необходимую эмоциональную поддержку для изменения себя и экспериментов в своем поведении.

В ситуации принятия очень важен физический контакт. Современные нейробиологические исследования подтверждают выводы Джона Боулби (J. Bowlby), авторитетнейшего специалиста в области психологии развития, который почти 60 лет назад утверждал, что не только при избиении, но и при отсутствии нежного физического контакта с родителями у ребенка остаются недоразвитыми определенные отделы мозга, особенно те, которые отвечают за эмоциональное развитие.

> В подтверждение этого тезиса приведу данные одного интересного эксперимента, который был проведен в иранском детском доме в 1982 году. Воспитательницам экспериментальной группы предложили устанавливать контакт «глаза в глаза», брать грудничков на руки и «гулить» с ними во время пеленания и кормления. В остальном жизнь этих малышей ничем не отличалась от жизни их сверстников из других групп. Каково же было удивление исследователей, когда оказалось, что уровень IQ детей из экспериментальной группы выше на 47 %! 47 % – это цена обычной человеческой улыбки и человеческих рук! Не правда ли, впечатляет?

Специалисты говорят о четырех обязательных объятиях в день (это минимум, который нужно нарушать в сторону увеличения ☺)! Но если вы познакомитесь с взглядами американского психотерапевта Джин Ледлофф (J. Liedloff), то поймете, насколько эта цифра и все приближенные к ней занижены!

Прожив два с половиной года в племенах южноамериканских индейцев, Ледлофф написала книгу «Как вырастить ребенка счастливым. Принцип преемственности». Основной вывод, к которому она приходит, можно сформулировать так: большинство проблем «цивилизованного ребенка» связано с отсутствием «ручного» периода, т. е. периода, когда ребенок в основном находится на руках у родителей (это примерно с

рождения до момента, когда малыш начинает ползать).

Автор утверждает: «Первый свой опыт ребенок получает от тела занятой матери». Круглосуточное нахождение с матерью, физическое ощущение ее кожи, запаха – вот что жизненно необходимо для малыша! В свое описание первого опыта младенца, который появляется в современных роддомах, где этот контакт сводится к минимуму, исследователь вносит душераздирающие нотки. Без содрогания нельзя читать и ее описание первых дней младенца, помещенного в коляску или кроватку.

В противовес практике цивилизованных стран (в данном случае и мы к ним относимся) Д. Ледлофф приводит пример индейских матерей, которые практически не отпускают ребенка от себя: малыш с ними всегда – когда они готовят еду, разводят костер, спят, танцуют. С таким постоянным физическим контактом ребенок получает доказательство любви без каких-либо условий. «Мать ухаживает за ребенком просто потому, что он есть; его существования достаточно, чтобы гарантировать ее любовь». Ребенок таким образом получает опыт абсолютного принятия, заполняется его «эмоциональный резервуар», и с этим багажом он может познавать мир дальше самостоятельно.

Интересно, что в японской семье, о которой я рассказываю в последней главе, как и у индейцев екуан, которых наблюдала Д. Ледлофф, дети тоже долго спят в одной кровати с родителями и продолжительное время находятся при матери, т. е. у них практикуется длительный «ручной период». Американский психотерапевт делает вывод, что именно поэтому «представители азиатских культур в основном меньше страдают от недостатка правильного младенческого опыта, чем европейцы, и обладают значительно большим внутренним спокойствием».

Может, наступило время и нам задуматься?

Второй важнейший момент – **УВАЖЕНИЕ ДЕТСКОЙ ЛИЧНОСТИ**.

Уважительное отношение включает в себя следующие компоненты.

1. Возможность **быть услышанным взрослым**. Естественно, это не означает, что мы постоянно должны соглашаться с ребенком, отдавать ему пальму первенства в разговоре. Желательно выстроить ваши диалоги таким образом, чтобы малыш чувствовал, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими. Он может ошибаться, но может и услышать извинения взрослого, когда тот неправ. Кстати, ваши точные и простые извинения (если в них,

конечно, есть необходимость ☺) покажут ребенку, что вы уважаете его чувства и сожалеете о своем поведении.

Для установления уважительных отношений можно ввести в повседневную жизнь игру «Стоп! Прекрати, пожалуйста». Независимо от того, кто произнесет фразу – ребенок или взрослый, – реакция на нее должна быть немедленной. Это правило выполняется беспрекословно каждым. При этом дети начинают понимать, с одной стороны, что они могут контролировать ситуацию и остановить чье-то поведение, с другой стороны, что другие люди тоже заслуживают уважительного к себе отношения.

2. Уважение к ребенку проявляется в честном отношении взрослого к **личному пространству малыша** (в английском языке есть такое меткое словечко – *privacy*). Ребенку *необходимо знать, что есть кто-то, на кого он может положиться, кто-то, кто сохранит его тайну*. Тут я приведу антипример из моих личных воспоминаний.

> Советская школа, 5-й класс. Массовым увлечением всех девчонок было написание «Дневника друзей», куда наряду с вопросами для друзей почему-то помещали тайник, где было записано имя заветного мальчика. Моя тетрадка каким-то образом попадает в руки учительницы труда, и та на глазах у всех разрывает тайник и вслух читает имя одноклассника!!! Чем руководствовалась учительница? Объяснить ее поступок могу (с позиций авторитарной педагогики), но понять – нет. Мне никогда не быть на ее месте! Для меня одним из самых больших комплиментов были слова дочери, которые однажды она сказала своей подруге: «Я уверена, что, даже если мой личный дневник будет лежать раскрытым, мама его не посмотрит. Она закроет и положит его на место».

Третья составляющая доверительных отношений – это **ИСКРЕННОСТЬ, НЕПОДДЕЛЬНОСТЬ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ**.

В отношениях с ребенком не нужно «казаться», нужно «быть». Надо продолжать жить своей жизнью, в которой роль «воспитателя» является одной из нескольких, а не единственной.

Если взрослый искренен с самим собой, искренность и откровенность в отношениях с детьми для него будет естественной, он будет отдавать себя, выражать свои истинные чувства. Что бы ни произошло, ребенок должен чувствовать по отношению к себе и к своим проблемам искренний интерес и заботу. Однако все это должно исходить от живых людей, а не от

манекенов, надевших заданные маски. В связи с этим приведу любопытные рекомендации американского психолога Томаса Гордона (T. Gordon), которые идут вразрез с привычными для нас постулатами семейной педагогики. Вот они:

1. **Родители – люди, а не боги**. Гордон пишет: «Некоторые люди, став родителями, думают, что они теперь должны быть чем-то лучше, чем «просто человек». Они больше не чувствуют себя свободными в своих проявлениях. Они считают, что теперь они должны быть постоянны в своих чувствах, должны всегда быть толерантными, понимающими, должны отставить в сторону свои собственные потребности и жертвовать ради детей…» Такая позиция ошибочна. Взрослые должны помнить, что, несмотря на вновь приобретенные роли учителя и родителя, они продолжают быть людьми, которым свойственно ошибаться, сомневаться, злиться и т. д. Став воспитателем, мы автоматически не приобретаем статус истины в последней инстанции, мы продолжаем быть несовершенными существами, которые находятся на своем пути к совершенству.

2. **Родители могут быть непостоянными и могут не выступать «единым фронтом».** Распространенный совет, что «родители должны быть постоянны в своих требованиях», приводит к тому, что они начинают притворяться, начинают действовать как существа, чьи чувства неизменны и независимы от ситуации. В реальной жизни так происходить не может. Мы меняемся каждый день, наши чувства изменяются от ситуации к ситуации, от ребенка к ребенку. *Порой важнее быть естественным и искренним, чем постоянным!*

Говоря о «едином родительском фронте», Т. Гордон восклицает: «Это педагогический нонсенс!» Традиционно утверждается, что родители должны быть едины в своей позиции. Но дело в том, что две личности не могут думать и чувствовать одинаково всегда и во всем! При тактике «единого фронта» один из родителей начинает посылать ребенку «смешанное послание» (см. ниже). А его необходимо по возможности избегать.

На мой взгляд, позиция Гордона достаточно спорная, но доля истины в ней все же присутствует. ☺ Думаю, вы согласитесь, что в жизни случаются моменты, когда важен не «единый фронт», а возможность показать ребенку, что в любой ситуации главное – понять чувства и позицию другого и пойти на компромисс.

К примеру, родители разошлись во мнении, может ли Таня надеть новые ботиночки на прогулку вокруг дома (думаю, нетрудно догадаться, кто на чем настаивал ☺). В этой ситуации папа может произнести следующий монолог: «Я вижу, что мама категорически против. Я не совсем с ней согласен. Мне кажется,

что это не так важно, но видишь, мама считает это очень важным и имеет на это право. Поэтому давайте подумаем над решением, которое устраивало бы нас всех».

Таким образом, единство во мнениях родителей, безусловно, важно, но всегда необходимо учитывать ситуацию и уметь проявлять гибкость.

3. **Родители должны избегать «смешанного послания».** Смешанное послание – это когда *ваши слова не совпадают с вашим языком жестов*. Например, вы говорите ребенку: «Мне все равно», – при этом мимика, поза, интонации показывают, что вы против, что вы пытаетесь подавить свое недовольство его поступком. В конечном результате ребенок не может выбрать линию поведения, т. к. он не может понять, что истинно – ваши слова или ваш язык тела (вербальное или невербальное сообщение).

Следующий важный момент в создании доверительных отношений – **ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ОЖИДАНИЙ** в отношении ребенка.

Ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него. Для подтверждения этого тезиса приведу данные одного эксперимента. На мой взгляд, они убедительны. Эксперимент проводили Роберт Розенталь (R. Rosenthal) и Ленор Джекобсон (L. Jacobson).

> Детям разных возрастных групп – от детского сада до 5-го класса – предложили пройти тесты на выявление интеллектуальных способностей. На следующую осень новым учителям, которые пришли в эти классы, дали списки детей, которые набрали наибольшее количество баллов. Единственное, что не знали учителя, так это то, что «продвинутые» дети были отобраны наугад.
>
> В конце года было проведено новое тестирование, результаты которого ошеломили психологов – дети с якобы исключительными способностями продемонстрировали значительный прирост показателей IQ. В интервью учителя также указывали, что именно эти дети на протяжении года выделялись своей любознательностью, лучше приспосабливались к обстоятельствам, были более внимательными и в результате более счастливыми. Как видите, единственное, что изменилось во всей учебной ситуации, – это ожидания педагогов. Вера и позитивное отношение учителей привели к изменению климата, в

котором дети почувствовали себя более успешными, способными и более значимыми, т. е. теми, у кого есть «большой потенциал». Таким образом, ожидания взрослых сыграли существенную роль в изменении самооценки ребенка.

Вообще, нужно сказать, что в жизни (а не только в учебе) поведение ребенка во многом определяется тем, чего от него ожидают. Первые годы жизни малыш во многом познает мир интуитивно, на многое реагирует его подсознание. Причем подсознание очень наблюдательно: оно замечает не то, что говорят вслух, а в первую очередь то, что имеют в виду на самом деле, выдавая это интонацией или поведением. «Другими словами, – я опять процитирую Д. Ледлофф, – ребенок скорее сделает то, ч*то, как он чувствует, от него* ожидают, чем то, что ему говорят делать!»

В связи с этим сейчас самое время поговорить о страхах, которые непосредственно влияют на наши ожидания. Ледлофф рассказывает о малыше екуан (напомню, это индейское племя ☺), который разгонялся и останавливался у самого края полутораметровой ямы. «С безразличием животного, пасущегося у края обрыва, он садился то лицом, а то и спиной к яме. Играя с камнем, палкой, он катался по земле во всех направлениях, кроме ямы, не обращая на нее никакого внимания. Инстинктивный механизм самосохранения действовал безотказно и четко на любом расстоянии от ямы». Где в это время была мать малыша? Она поблизости занималась своими делами.

Как бы нам, воспитателям XXI века, помнить об этом «инстинктивном механизме самосохранения», который помогает младенцам выжить в джунглях! Кто-то скажет, что в наших городах опаснее, чем в джунглях, и, увы, будет прав. Но, ожидая чего-то плохого (малыш упадет, разобьет, попадет под машину, будет хулиганить), мы забираем у ребенка его природную силу, его способность заботиться о себе. Природа устраняет ровно столько механизмов самосохранения, сколько взяли на себя другие. Посмотрите на гвозди и лезвия, которыми спокойно играют японские детишки (подробно об этом я рассказываю в главе 6)! Получается, что ожидания японских воспитателей совпадают с поведением матерей екуан (по крайней мере, в трактовке Ледлофф ☺). И те и другие *ожидают, что дети сами могут о себе позаботиться*, что у них нет суицидальных наклонностей. Главное, все объяснить детям (дело в информации!), и тогда не будет никаких несчастных случаев. Своей гиперопекой мы мешаем ребенку взять ответственность на

себя.

Какие выводы можно сделать из всех этих рассуждений? Получается, что для взрослого главное – это работа со своими ожиданиями. Если вы будете выражать обеспокоенность словами или невербальным языком (интонацией, взглядом, голосом): «Смотри, упадешь!», «Получишь низкий бал!», «Влипнешь в историю в ночном клубе!» – то рано или поздно так и случится. Ребенок не может обмануть ваших ожиданий!!! Нужно довериться мудрости вашего ребенка, жизни, Богу, судьбе, эгрегору (все зависит от того, во что вы верите). Согласна, это очень трудно, но ведь никто не обещал, что будет легко! ☺

Еще одна составляющая доверительных отношений – **ЭФФЕКТИВНАЯ ПОХВАЛА**.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как часто вы хвалите своего ребенка, как вы это делаете, сколько хороших слов у вас есть в запасе? У расторопных американцев есть специальные буклеты, где учителям и родителям предлагается 101 способ похвалы!

Если вы все же хвалите, то как вы это делаете? Оказывается, даже в этом на первый взгляд простом педагогическом приеме есть свои нюансы. Просмотрев посильную для меня часть англоязычной наставляющей педагогической литературы, я составила своеобразную памятку эффективной похвалы. Почитайте, может, что-то возьмете себе на заметку.

Характеристики эффективной похвалы

1. **Заслуженная**. Не преувеличивайте! Похвала должна отражать реальную картину поступков ребенка. Не стоит называть ребенка «Спасителем рода человеческого» за принесенный им стакан воды! ☺ Преувеличенная похвала может вызвать необоснованные ожидания, при этом нужно отмечать попытку что-либо сделать так же, как и успех. Например: «Мне понравилось, как ты пытался сам зашнуровать ботинок».

2. **Искренняя**. Когда вы с энтузиазмом восклицаете «Это прекрасная картина!», но в действительности так не думаете, дети это чувствуют. Поэтому если вы хотите сказать что-нибудь приятное, то найдите в картине то, что вам нравится. Например, «Мне нравятся цвета, которые ты использовал», «Это интересная форма» или «Чувствуется, что тебе нравится рисовать».

3. **Немедленная**. Особенно это важно для младших

школьников и для детей с низкой самооценкой. Они быстро забывают моменты, достойные похвалы. Вот несколько примеров «немедленной похвалы»:

– Спасибо тебе за то, что помог мне убрать игрушки.

– Хорошая работа! Ты все убрал.

– Прекрасная работа – стол красиво накрыт.

– Прекрасно, ты сам надел пальто!

– Отлично, ты пришел, как только я тебя позвала!

– Вот это да! Ты нашел прекрасный способ сказать о своем раздражении.

4. **Конкретная**, акцентированная на поведении. Хвалить надо за конкретные поступки. Например, когда вы говорите «Хорошая девочка Катя», ребенок не знает, что сделать в следующий раз, чтобы быть опять «хорошей девочкой», – закрыть входную дверь, повесить пальто, спеть песню или вести себя тихо. В следующий раз она может отгадать или не отгадать. Лучше сказать: «Я довольна, что ты повесила пальто».

У детей с низкой самооценкой ваши характеристики «хороший», «милый», «симпатичный» не состыковываются с их внутренним представлением о себе, и ваша похвала будет встречена с недоверием. Поэтому в своей похвале вы должны описывать, что вы ВИДИТЕ и что вы ЧУВСТВУЕТЕ. Похвала также должна быть лимитированной, иначе уменьшится ее эффективность.

5. **Направленная на внутреннюю мотивацию**. Постепенно пробуждайте в ребенке внутреннюю заинтересованность в его действиях: «Чувствуется, что тебе нравится рисовать», «Похоже, что решение примеров тебе начинает доставлять удовольствие». Таким образом, вы избежите очень распространенной ошибки, когда захваленный ребенок ориентируется только на внешний стимул – чью-то похвалу.

6. **Индивидуальная**. Дети с низкой самооценкой порой встречают похвалу со смущением, демонстративно ее игнорируют. Вы должны дать понять ребенку, что похвала адресована именно ему.

7. **Повторяющаяся**. Детей с низкой самооценкой нужно хвалить за похожие действия неоднократно, даже если вы чувствуете себя при этом «сломанной пластинкой».

8. **Спонтанная**. Действуйте по ситуации и руководствуйтесь своими эмоциями, тогда ваша похвала будет искренней и эффективной.

Как видите, нюансы похвалы весьма существенные.

Как построить доверительные отношения? С чего начать?

Всегда хочется услышать что-то конкретное, «сделай раз, сделай два…» Из многочисленных рекомендаций семейных и детских психологов я постаралась составить такое своеобразное «Руководство по развитию доверительных отношений». Почитайте, может, что-то найдете интересным и для себя.

Руководство по развитию доверительных отношений

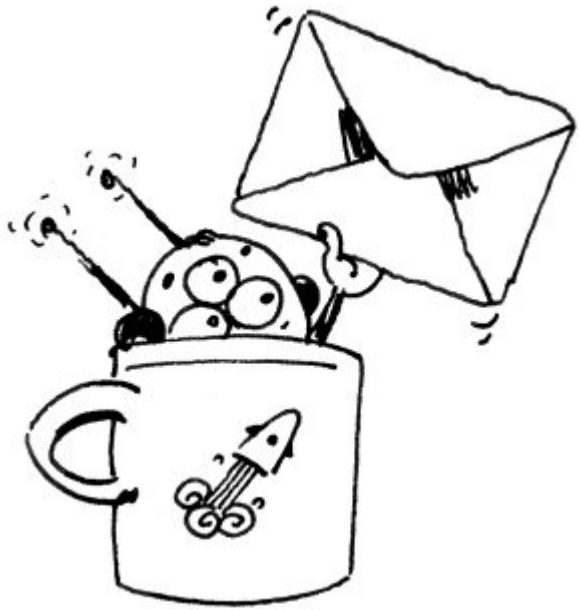
• Делитесь вашими чувствами с детьми. Не скрывайте от них своих радостей и огорчений.

• Дайте детям возможность быть услышанными. Ребенку, как и взрослому, необходимо понимание того, что его слушают, когда он говорит. Вы можете выбрать в течение дня определенный период – час или даже несколько минут, когда вы отложите все свои дела и ваше внимание будет полностью принадлежать ему.

• Принимайте активное участие во всех занятиях ребенка. Этим вы, с одной стороны, как бы «делитесь собой», с другой – выступаете образцом увлеченного выполнения заданий.

• Сделайте ящик «ЛИЧНЫЕ ПИСЬМА» (можно взять коробку от обуви и разукрасить ее). Поощряйте детей писать вам письма личного характера, где они описывают свои чувства, переживания. (Не могу не написать о своем детском опыте. Когда я была в 8-м классе, я начала писать «письма инопланетянина» своей сестре, которая тогда была в 4-м классе. Зигзагообразный почерк, замысловатое складывание письма, намек на то, что я

знаю некоторые ее тайны, – все это убедило сестру в том, что инопланетянин «всамделишный». Она с упоением писала мне, т. е. инопланетянину, делилась своими проблемами, спрашивала совета.)



• Оставляйте ребенку специальные записочки с признанием тех или иных его заслуг.

Я только хочу, чтобы ты знал

_____
_____
подпись

Я признаю

_____
_____
подпись

Поздравляю!

_____
_____
подпись

Я признаю

_____

_____
подпись

Мне нравится

_____
_____
подпись

• Пригласите ребенка на обед или пикник (это необязательно должен быть ресторан ☺). Главное не место, а то время, которое вы посвящаете друг другу.

Упражнения

1. Обмен письмами (2—11-й[1])

Самый распространенный, простой и эффективный прием. Поощряйте ребенка писать вам письма. Своими вопросами направляйте его к тому, чтобы от описания внешних событий он переходил к описанию своего внутреннего мира (что он думал, чувствовал, в чем сомневался, чему радовался и т. д.).

Следующие упражнения поощряют ребенка исследовать главные источники влияния на него и его жизнь.

2. Размышления о семье (2—4-й)

Ребенку необходимо помочь понять и принять его чувства по

отношению к членам его семьи. Вместо кощунственного вопроса: «Кого ты больше любишь?» – попробуйте с ним поговорить на следующие темы:

• когда члены семьи проявили доброту и понимание друг к другу;

• в чем каждый член семьи уникален и отличен от других, и как это влияет на укрепление семьи;

• каковы успехи родителей на работе, в жизни вообще.

Порой бывает полезным предложить ребенку написать эссе «Что значит быть сиротой». Это дает ребенку возможность оценить заново то, к чему он привык, что воспринимает как должное.

3. Значимый человек (2—11-й)

Ребенок размышляет над тем, кто является особенным в его жизни. Дети работают по парам или в команде, могут просто написать маленькое эссе. Вот примерный образец:

Особым человеком в моей жизни является…

Впервые я встретил его/ее…

Когда я с ним/с ней, я чувствую…

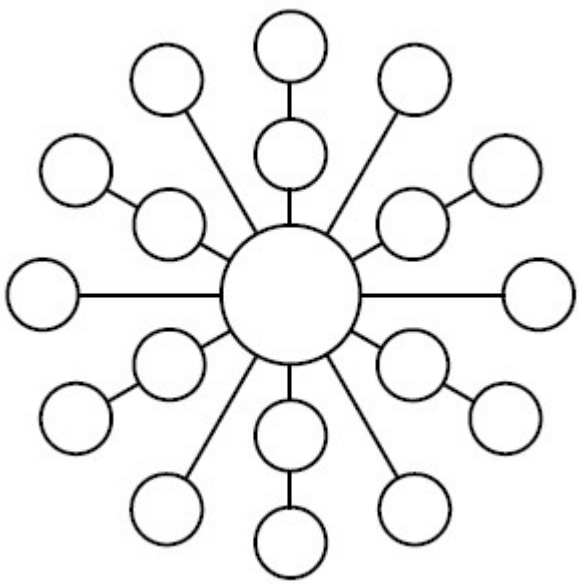
Я так чувствую, потому что…

Этот человек для меня является особым, потому что…

Особенно незабываемым стало время, когда мы вместе…

Я люблю с ним/с ней делать (не меньше трех пунктов)…

4. Люди, на которых я могу положиться (2—7-й)



Предложите ребенку нарисовать такую схему: в центральный круг он пишет свое имя, в остальные – имена людей, которым он доверяет, на которых готов положиться.

5. Интервью со значимым человеком (2—4-й)

Вначале с ребенком обсуждается термин «значимый человек» (это тот, встречи с которым ты всегда ждешь; тот, кого ты любишь и по кому скучаешь; к мнению кого ты особенно прислушиваешься). Затем ребенку предлагается взять у этого человека интервью для того, чтобы узнать о нем больше. Возможные вопросы для интервью:

Как вы росли?

Где вы росли? В чем отличие и в чем сходство вашего детства с современным?

Что было самым сложным/легким в школьные годы?

Что вы больше всего любили делать в те годы?

Ваш любимый учитель.

После этого ребенок может написать биографию любимого человека.

6. Телесная техника. Контакт ладоней (д. с. – 6-й)

Предложите ребенку поиграть ладошками, и вы сможете узнать, что он ждет от ваших отношений. Вначале покажите ему существующие варианты:

• если приложить ладонь к ладони по всей длине, это будет партнерский контакт;

• если соприкасаться только подушечками пальцев, то это игольчатый контакт;

• когда одна ладонь накрывает кулачок другого, это родительский контакт.

Теперь закройте глаза и предоставьте инициативу ребенку, пусть он сам выберет тот контакт, который ему наиболее приятен. Если ребенок выбрал первый вариант, ваши отношения близки к гармоничным, второй контакт указывает на недоверие между вами, третий – на существующую у ребенка необходимость большей защиты и любви. Делайте выводы!

Итак, что же мы узнали в этой главе? Еще раз выделим основные моменты.

Коротко о главном

• Истинное принятие – это когда ребенка принимают не только за его сильные стороны, но и за его слабости.

• Ребенок должен чувствовать, что с его мыслями и мнением считаются, что его позиция принимается наравне с другими.

• Ребенку необходимо знать, что есть кто-то, на кого он может положиться, кто сохранит его тайну при любых обстоятельствах.

• Родители – люди, а не боги. Они могут быть непостоянными и могут не выступать «единым фронтом». Порой важнее быть естественным и искренним, чем постоянным!

• Избегайте «смешанного послания». Смешанное послание – это когда сказанные слова не совпадают с

языком жестов.

• Ребенок учится настолько хуже или лучше, насколько взрослый верит в него.

• Эффективная похвала поднимает самооценку ребенка. Она необходима для доверительных отношений.

2. За чертой! Как устанавливать обоснованные ограничения и правила

Люди становятся кем-то в результате вашей поддержки, а не в результате вашего ворчания.

Скаддер Паркер

Если вашему величеству угодно, чтобы ваши повеления беспрекословно исполнялись, вам следовало бы отдать мне благоразумное приказание.

Антуан де Сент-Экзюпери. «Маленький принц»

В Древнем Риме слово «дисциплина» означало «учеба, воспитание». Заметьте: не наказание, а обучение. Если отталкиваться от этого определения, получается, что цель воспитания – в том, чтобы научить ребенка формировать свою внутреннюю дисциплину. И эта дисциплина должна быть основана на позитивной я-концепции, а не на страхе или стыде. Дети должны научиться отвечать за свое поведение перед самим собой, а не для того, чтобы угодить взрослому или получить от него поощрение. Для достижения этой непростой цели прежде всего необходимо установить разумные ограничения и правила. Вы спросите, зачем?

Для полноценного развития ребенок нуждается в авторитете. Он живет в мире чувств и постигает законы мироздания на интуитивном уровне. Ориентир для него – взрослый. Малыш не знает, что нужно делать в новых и недоступных его пониманию ситуациях. Поэтому важно, чтобы он чувствовал, что может опереться на взрослого, который принимает за него решения. Вот почему ребенок нуждается в рамках, которые помогают ему осознать себя, свое место в этом мире.

Тут уместна будет аналогия с темной комнатой. Если вы туда попали, что вы станете делать, чтобы как-то в ней сориентироваться? Скорее всего, вы начнете искать на ощупь стены. Так вот, для ребенка такими стенами является ваш авторитет, рамки, которые вы устанавливаете. Плохо, если эти рамки слишком тесные и жесткие, но так же плохо, если они

слишком размытые и нечеткие. Как же найти эту грань, пресловутую золотую середину?

Я приведу вам размышления великих педагогов прошлого, которые в свое время мне очень помогли. Может, какая-то из этих мыслей окажется созвучной вашему внутреннему видению дисциплины, намекнет или подтолкнет вас к собственным выводам.

Для начала обратимся к Иоганну Песталоцци, величайшему педагогу XIX века, и его замечательной рекомендации: **«Приказывать следует только необходимое, притом после того, как ребенок уже доведен до осознания этой необходимости».** Великолепная мысль, облаченная в изящную форму! Не могу не поддаться соблазну немного прокомментировать ее.

Первая часть – «приказывать следует только необходимое». Сказано в позапрошлом столетии, но посмотрите, в каком бессметном количестве «нельзя» живут дети XXI века! На лекциях я очень люблю в качестве примера приводить один разговор, свидетелем которого стала.

Воскресный солнечный день, городской парк. Вокруг много людей и всяких увеселительных соблазнов. Папа с четырехлетней дочкой проходят мимо продавца воздушных шариков. Малышка дергает папу за рукав и настойчиво просит: «Купи шарик!» В ответ она слышит категоричное: «Нельзя». Девочка справедливо удивляется: «Почему?» – и слышит потрясающее объяснение: «А потому что он лопнет!!!» Гениальная иллюстрация нашей авторитарной педагогики! Согласно папиной логике ребенку нельзя НИЧЕГО, потому что все в этом мире имеет свойство ломаться, рваться, лопаться и т. д.

Приказывайте только необходимое! Современные исследователи делают весьма существенное дополнение: правила должны быть простыми и четкими. Они должны говорить ребенку, что ДЕЛАТЬ вместо того, что НЕ ДЕЛАТЬ. Например, «не бегай по дому» превращается в «ходи аккуратно», «не хватай» – «дождись очереди», «прекрати плакать» – «говори спокойно».

Вторая часть высказывания призывает – приказывайте «после того, как ребенок уже доведен до осознания этой необходимости». Приучите себя и своего ребенка к тому, что любое ограничение сопровождается объяснением, почему так следует делать. Ваши разъяснения должны быть краткими и доступными. И не следуйте примеру одной ретивой мамочки, которая, отвечая на вопрос

трехлетнего сына «Зачем мыть руки?», зарядила получасовую лекцию о микробах. ☺

В современной литературе вы можете найти еще одну рекомендацию: **на каждое «нет» предоставляйте два «да».** Что это означает?

Например, если Толик хочет ударить мячом по окну, вы можете ему предложить: «Ты можешь ударять мячом по полу или по скамье, но не по окну». При этом можно найти и другие варианты. Вы изменяете:

• место, где играет ваш ребенок;
• предмет, которым играет ребенок;
• время игры;
• саму игру.

То есть вы можете предложить:

• бросить мяч за пределами дома. Скажите ребенку, что у него не получится это сделать в доме так же хорошо, как на улице;
• бросить подушку в окно;
• посмотреть телевизор.

Таким образом, вы предлагаете детям способы реализации того, что они хотят. **Вы говорите о том, как преуспеть, а не провалиться**.

Например, Маша хочет пить виноградный сок на ковре гостиной. Вы, естественно, не хотите этого, потому что ваше богатое воображение уже нарисовало ужасающие последствия – обезображенный пятнами ковер. Поэтому вы можете предложить Маше:

• пить сок на кухне;
• расстелить водонепроницаемую скатерть и взять трубочку;
• пить сок в гостиной перед тем, как вы соберетесь почистить ковер.

Что вы делаете, если предложенные альтернативы не работают?

Можно заняться **изменением ситуации**. Для этого вы меняете:

• окружение или
• порядок действий самого ребенка.

Например, Ваня (16 месяцев) видит стеклянную чашку на столе. Ему хочется с ней поиграть. Вы можете:

• найти игрушку, которая ему нравится, и отвлечь его;
• спрятать стеклянную чашку, пока он не подрастет;
• поставить на стол пластмассовую чашку.

Вы также можете **изменить время или порядок действий**.

Например, часто встречающаяся ситуация – утренний аврал. Как показывает практика, именно это время суток вызывает у многих родителей желание воскликнуть: «Меня не трогать, я в домике». Чтобы сохранить покой в душах всех домочадцев, можно:
• встать пораньше самому;
• разбудить пораньше своего ребенка;
• приготовить одежду с вечера;
• собрать все, что вам нужно, с вечера;
• приготовить легкий завтрак с вечера.

Банально, но работает! Помню выбивающие из колеи сборы в детский сад моей трехлетней «женщины». Ей необходимо было перемерить несколько нарядов, при этом носочки должны были подходить не только под платье, но и под бантики. Это было изматывающе как для нее, так и для меня. Мы расходились врагами, пока я не «реструктуризировала» наше утро – проблема выбора была перенесена на вечер. Перед тем, как ложиться спать, я предлагала: «Дорогая, завтра ты можешь надеть это или это. Выбирай, что тебе больше подходит под настроение». Таким образом, утренние грозы были разведены руками. ☺

Следующая мысль тоже взята из классики педагогики – из искрометного наследия Мишеля Монтеня. Философ XVI века констатировал: «Хороший учитель тот, кто умеет очень мило прикрывать глаза на отдельные детские прегрешения» (сказано-то как!). Другими словами, особое значение приобретает умение взрослого не обращать внимания на отдельные детские поступки. По наблюдениям нашего замечательного педагога В. А. Сухомлинского, многие учителя «тратят силы на борьбу с детскими шалостями, проказами, т. е. с тем, что является закономерным спутником детства и отрочества и что заслуживает мудрого снисхождения и умного превращения в шутку», а не наказания.

Однажды мой двенадцатилетний племянник пришел из школы в страшном возбуждении. Вздрагивая от восторга, с горящими глазами он начал рассказывать о том, как они подложили учительнице украинского языка

водяную бомбу, как она вскочила со стула, как начала бегать по классу и искать виновного, как побежала за директором школы. Я с ужасом слушала всю эту «захватывающую» историю. Затем мне стало интересно, кому еще они подложили такую «свинью» и как он/она отреагировали. Племянник с сожалением ответил, что больше никому. Остудил пыл азартных шутников учитель труда. Он повел себя «возмутительно неинтересно – взял ее (бомбу), начал рассматривать, как она устроена, предложил попробовать вместе сделать такую же»!

Посмотрите, какая замечательная иллюстрация к двум стилям поведения! Один смог «мило прикрыть глаза», превратив все в шутку, а другая – нет. Страшно далека она от детства!

Все тот же В. А. Сухомлинский призывал учителей с пониманием и педагогической мудростью относиться к детским поступкам, не спешить судить, не пытаться правила мира взрослого переносить на мир детства. В одной из своих работ он писал: **«Только тот станет настоящим учителем, кто никогда не забывает, что он сам был ребенком… Войдем в дивный мир детства с горячим сердцем, в котором трепещет пульс детской жизни»**. Для этого мыслитель предложил своеобразный прием: учителю (а я думаю, это не помешает и родителям) необходимо стимулировать воспоминания о собственном детстве, посмотреть на мир глазами ребенка, попытаться перевоплотиться, став в какой-то мере ребенком. Сам В. А. Сухомлинский вел дневник, где было два раздела: «Я – глазами подростка» и «Мир глазами ребенка». (Хорошая идея! Если у вас нет желания, а значит, и не найдется времени, делать такие записи, то хотя бы подумайте в данном направлении.)

Вывод напрашивается один: у ребенка упал карандаш, мальчик дернул девочку за косичку или же засмеялся над кем-то – не стоит на этом акцентировать свое внимание. Осуждения заслуживают только поступки, в которых заложены семена эгоизма, безразличного отношения к духовному миру другого человека. В этом же русле рассуждают и японцы. Испокон веков они говорят о том, что «детям важно иметь возможность вести себя в соответствии со своим возрастом, чувствовать себя детьми» (смотрите главу, посвященную Японии).

А вот еще одна мудрая рекомендация, взятая из прошлого, – **никогда не вкладывайте в наказание накопившееся ранее раздражение**. Ваше недовольство и наказание должны относиться к конкретному поступку, и даже самая гневная тирада

должна нести мысль: «Мне не понятен именно этот твой поступок, тебя же я продолжаю любить и уважать». Если не получается говорить в таком контексте, озвучьте эту идею прямо, поверьте, хуже не будет! ☺

Прекрасную рекомендацию дал учителям основоположник вальдорфской педагогики Рудольф Штайнер. Мыслитель предложил **не воздействовать непосредственно на провинившегося ребенка, а использовать его воображение**. Для этого, рассказывая сказку, быль или притчу, взрослому нужно сделать такие акценты, чтобы малыш мог легко соотнести себя с главным героем и эмоционально пережить свой проступок, увидеть его результаты не в реальной жизни, а в воображении. Как показывает опыт вальдорфцев, это достаточно эффективный прием.

Для того чтобы и вы смогли оценить его по достоинству, приведу пример из книги Франса Карлгрена «Воспитание к свободе».

> У учительницы в классе был семилетний мальчик, который часто врал. Она решила рассказать сказку «Жемчужина истины». Королева Правдивой страны уронила в глубокий колодец бесценную жемчужину. Все слуги спускались в колодец на ее поиски; когда они выныривали, то у того, кто хотя бы раз в жизни солгал, вокруг рта появлялся черный ободок. На протяжении рассказа мальчик явно нервничал, и внезапно у него вырвалось: «Я вру… всегда!» Он собирался сказать «Я не вру никогда!», но под впечатлением от рассказа высказал противоположное. Невольный выкрик мальчика, делает вывод автор, – это свидетельство процесса глубокого самопознания. Рассказ учительницы подтолкнул ребенка к внутреннему выздоровлению. На мой взгляд, этот метод помогает взрослому, избегая чтения моралей и предъявления прямых запретов, донести до ребенка информацию о том, «что такое хорошо и что такое плохо».

Своеобразное подведение итогов этой многовековой мудрости сделал современный психолог Стенли Куперсмит. Говоря об ограничениях, он предлагает следующее.

1. Ограничения должны иметь разумную и реалистичную почву.
2. Устанавливайте малое количество ограничений.
3. Следуйте правилам твердо и последовательно.
4. Оговорите четкие последствия в случае нарушения

ограничений.

5. Не применяйте никаких физических воздействий и никогда не грозите «потерей принятия». Фраза «Теперь я тебя не люблю» – это удар ниже пояса.

6. Установите награды.

От себя добавлю: начиная разрабатывать свою дисциплинарную политику, прежде всего определитесь с приоритетами. Что для вас важнее – послушный ребенок сегодня или свободная личность завтра?

Упражнения

1. Правила, которые устанавливаются вместе с детьми

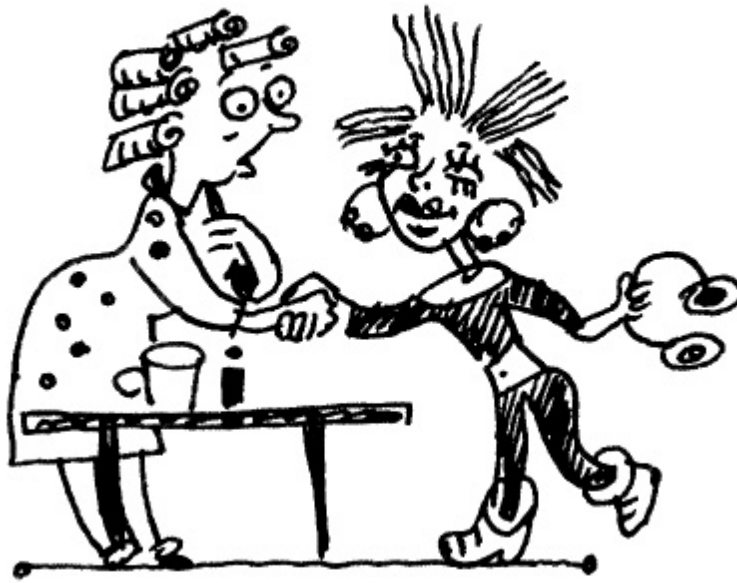
Дети совершенно иначе относятся к правилам, которые считают «своими собственными». Еще Лев Толстой отмечал, что порядок, установленный «снизу», значительно крепче. Поэтому найдите в своем плотном графике минут 30 и запишите вместе с ребенком правила вашей семьи (при обсуждении право первого голоса принадлежит малышу). Международная практика подтверждает, что таким образом вы сэкономите значительно больше времени, а главное – свои нервные клетки и клетки вашего растущего человечка (данный прием активно используют учителя японской и американской младшей школы).

2. Заключение контракта

Для начала несколько слов о теории конфликта. Как это ни парадоксально звучит, но современная наука утверждает, что конфликт – это момент истины в отношениях. Это своеобразный тест на их здоровье. Конфликт или отталкивает людей друг от друга, или же делает их более сплоченными. Конфликты содержат семена раздора или семена объединения, вооруженного конфликта или взаимного понимания.

Конфликты – это необязательно плохо. Более того, отношения без конфликтов могут быть менее здоровыми, так как доминирует кто-то один. Таким образом, ведущим показателем в оценке взаимоотношений является не наличие конфликтов, а то, каким образом они решаются.

В контексте нашей темы существует 3 выхода из ситуации:



• когда победитель – родитель;
• когда победитель – ребенок;
• когда нет проигравших.

Нас, конечно же, интересует последний вариант, при котором родитель просит ребенка придумать выход, устраивающий обе стороны. При таком подходе и ребенок, и взрослый мобилизуют свои силы не на борьбу друг с другом, а на то, чтобы найти общее решение. Детям дается возможность стать активными участниками решения проблемы, с которой они столкнулись.

Сегодня в англоязычной литературе существует огромное количество рекомендаций на эту тему. Суммируя основные положения исследований, можно выделить **6 ЭТАПОВ В РЕШЕНИИ КОНФЛИКТОВ**.

1-й этап. Определяем конфликт, озвучиваем его, даем ему название. Для этого вначале вы говорите о чувствах ребенка, затем о своих чувствах. Например: «Тебе не нравится уходить раньше всех с вечеринки, но, с другой стороны, когда ты приходишь поздно, я нервничаю».

• Здесь необходимо применять только «Я-послание»: «Я расстроен, нервничаю, чувствую несправедливость по отношению

ко мне». Спросите себя: «В чем состоит моя проблема в данной ситуации?»

• Никаких обобщающих и унижающих характеристик (наподобие «вы дети…»), никакого «снежного кома». Вы решаете конкретную проблему, при этом вы не вспоминаете прошлого и не прогнозируете будущее, не занимаетесь никакими сравнениями. Вы «здесь и сейчас»! ☺

• Подчеркните, что решение должно быть для вас обоих подходящим: «Нам вместе с этим жить». Тут нет ни победителей, ни проигравших.

2-й этап. Собираем возможные решения. Вы можете начать разговор следующим образом:

– Что могли бы мы сделать?

– Давай подумаем о возможных решениях этой ситуации.

– Давай напряжемся и попробуем найти общее решение. Выход есть всегда.

– Ты можешь предложить какое-то решение, чтобы оно подходило для нас двоих.

– Давай посмотрим, сможем ли мы найти выход, который сделал бы счастливыми нас обоих.

При этом важно следующее:

• ребенок должен первым предложить свой выход;

• нельзя давать никаких оценок, даже положительных. Предложения принимаются все;

• если принимают участие несколько детей, то свое предложение должен внести каждый из них.

3-й этап. Оценка решений: «Теперь посмотрим, какое решение самое лучшее. Нам надо выбрать то, которое подходит нам всем».

4-й этап. Выбор лучшего решения: «Ты думаешь, этот путь решит нашу проблему? Это сработает?» При этом важно, чтобы вы смотрели на это решение как на этап, а не как на окончательный выбор: «Давай посмотрим, будет ли это работать, решит ли это нашу проблему. Я согласен попробовать, а ты?»

5-й этап. План по внедрению решения. Надо оговорить конкретные шаги для исполнения вашего решения. Четко определите:

• кто, когда и что делает, чтобы решение работало;

• установите сроки;

• определите конечный результат.

6-й этап. Последующая оценка. В ходе выполнения решения необходимо проверять, все ли довольны принятым решением, как выполняется договор.

Например, в одной семье по договору младшей дочке нужно мыть посуду, а старшей убирать квартиру. При проверке выяснилось, что малышка тратит на свое задание 5 часов в неделю, а старшая – 3 часа. Договор пересмотрели.

> Ситуация из моей жизни. Моя внезапно повзрослевшая дочь (☺) собралась пойти на ночную дискотеку. У нас с ней состоялся приблизительно такой диалог.
>
> Я: Понимаю, тебе очень хочется повеселиться с друзьями, но я буду нервничать и волноваться (ее чувства, ваши чувства). Давай попробуем решить этот вопрос так, чтобы он устраивал нас обеих. Я так понимаю, что теперь эта ситуация у нас может возникать регулярно. Давай запишем все возможные решения и поймем, какое из них подходит и тебе, и мне (определение проблемы, возможные варианты ее решения).
>
> Дочь: Ты не волнуешься.
>
> Я: Записала. Теперь мое предложение: «Ты не идешь на дискотеку». Его я тоже записала.
>
> Дочь: Мы оговариваем время моего возвращения. Меня бы устроило, чтобы это было в 3 часа утра.
>
> Я: Для меня оптимальным временем является 12 часов ночи.
>
> Дочь: Когда я приеду на дискотеку, я могу сбросить тебе эсэмэс, что я доехала и у меня все ОК.
>
> Я: Все записала. Теперь давай посмотрим, что из этого лучше всего. Что тебе совсем не подходит (оценка решений)?
>
> Дочь: Что я не иду на дискотеку.
>
> Я: Вычеркиваем. Мне не подходит, что я не волнуюсь. Я все равно буду волноваться. Это тоже вычеркиваем. Действительно, очень хорошо оговорить время возвращения. Давай, возьмем что-то среднее, не 12 часов и не 3 часа. Пусть это будет 1.30. Устраивает?
>
> Дочь: Вполне. Я пишу тебе эсэмэски, а ты не пытаешься мне звонить каждый час, я все равно из-за музыки не услышу.
>
> Я: Хорошо. Теперь давай оговорим действия на тот

случай, если ты нарушишь договор (определение последствий).

Дочь: Ну, тут все просто, если я забуду написать тебе смс (а я напишу ☺) или если я приду позже (а я приду вовремя ☺), я не пойду на дискотеку в следующий раз.

Я: Отлично.

Применять на практике эту теорию не так сложно, как кажется на первый взгляд. Тем более что можно экспериментировать. Пробуйте, дерзайте, результат стоит того!

3. Метод естественных последствий

Впервые о методе написал Жан Жак Руссо еще в XVIII столетии. Суть его хорошо показана философом в романе «Эмиль, или О воспитании» в ситуации с разбитым стеклом. Она стала хрестоматийной и упоминается историками педагогики очень часто, а вот практикующие воспитатели редко о ней вспоминают.

Согласно роману, Эмиль, вымышленный воспитанник Руссо, разбивает стекло в своей комнате. Что делает воспитатель? Ни-чего! Он хочет, чтобы ребенок на себе прочувствовал все неудобства жизни без стекла – поборолся с комарами, мухами, холодом, дождем и т. д. Философ восклицает: «Сделайте так, чтобы на голову воспитанника пали все дурные последствия его проступка!» Вот так. ☺ В этом и состоит суть метода. **Ребенок сам приходит к осознанию своего проступка, ощущая на себе**

его последствия.

«Если вы не будете вмешиваться в естественный ход развития событий, с которыми по воле случая предстоит столкнуться вашим детям, то обнаружите, что сама ситуация может преподнести им более эффективный урок, чем любые ваши слова», – комментирует данный подход современный практический психолог и автор популярных книг по воспитанию Кэтрин Кволс.

При этом надо помнить очень важный нюанс: весь эффект метода может быть сведен к нулю одной фразой взрослого: «Вот видишь, что происходит, когда ты….» или «Я же тебе говорил». В таком случае ребенок сосредотачивает свое внимание на критике взрослого, а не на собственной ответственности.

4. Метод логических последствий

Ваши действия должны являться логическим продолжением проступка ребенка. Например, ребенок что-то разбил, и вы запрещаете ему из-за этого гулять. Такое воздействие алогично, ваше воздействие не имеет ничего общего с самим проступком и может только разозлить ребенка. Если же вы предложите малышу провести уборку, то это будет воспринято как шанс исправить ошибки. Самыми действенными последствиями являются те, которые не причиняют ребенку огорчений и боли, а, напротив, приносят ему удовлетворение.

Последствия должны иметь логическое соотношение с ошибкой ребенка. Если он содержит вещи в беспорядке, то должен найти время прибрать их. Если он испортил какую-то вещь, то ему нужно ее починить или возместить ущерб другим способом. Таким образом, логические последствия должны приучать ребенка брать всю ответственность за свои поступки на себя, не заставляя его при этом «расплачиваться» за ту или иную ошибку.

5. Тайм-аут

Исключительно от взрослого зависит, станет ли тайм-аут наказанием или же методом взаимодействия с ребенком. Если вы, отсылая ребенка от себя, «сдабриваете» свое действие словами: «Ты мне надоел, иди в свою комнату и сиди там, пока не поумнеешь», то это, естественно, воспринимается ребенком как наказание. Это и есть наказание. В результате ваш подопечный не станет думать о том, что он сделал неправильно и как ему следующий раз поступить, он сосредоточится на своей обиде или злости.

Однако если в этом методе немного сместить акценты, он может стать для ребенка замечательным упражнением в рефлексии (самонаблюдении) и самоуспокоении. Если вы подойдете к напроказившему и

• установите контакт «глаза в глаза»;

• ровным тоном скажете: «Ванюша, тебе нужно успокоиться и подумать. Когда почувствуешь, что справился с собой, можешь снова сюда вернуться».

То, что вы обращаетесь к ребенку ласковым именем, показывает ему, что вы продолжаете любить и принимать его, вам не понятен лишь конкретный его поступок. А то, что вы даете ему возможность вернуться тогда, когда он считает нужным, учит малыша контролировать свои действия и эмоции.

Если ребенок не хочет уходить или уже вернулся, но его поведение не изменилось, молча возьмите его за руку и отведите в «уголок уединения». Кстати, таким местом необязательно должен быть печально известный угол. Это может быть любое место в доме, где ребенок может побыть один, позаниматься тем, что его успокаивает (помогите малышу найти и принести в это место те предметы, которые помогают ему успокоить себя и справиться со своими чувствами).

Коротко о главном

• Ребенок должен научиться отвечать за свое поведение перед самим собой, а не для того чтобы угодить взрослому или получить от него поощрение.

• Устанавливая правила поведения, решите для себя, что для вас важнее – послушный ребенок сегодня или свободная личность завтра.

• Приказывайте только необходимое!

• Ваши правила должны говорить ребенку, что ДЕЛАТЬ вместо того, что НЕ ДЕЛАТЬ.

• На каждое свое «нет» предоставляйте ребенку два «да».

• Особое значение приобретает умение взрослого не обращать внимания на отдельные детские поступки.

• Когда вы высказываете неодобрение или негодование, ваши слова должны выражать мысль: «Мне не понятен твой конкретный поступок, тебя же я продолжаю любить и уважать».

• Ребенок и взрослый мобилизуют свои силы не на борьбу друг с другом, а на то, чтобы найти общее решение конфликта. Заключайте с детьми «контракт».

• Метод «Воображаемое наказание»: слушая притчу, ребенок переживает результаты своего проступка не в реальной жизни, а в воображении.

• Метод «Естественные последствия»: ребенок сам приходит к осознанию своего проступка, ощущая на себе его последствия.

• Метод «Логические последствия»: действия взрослого являются логическим продолжением проступка ребенка.

• Метод «Тайм-аут»: печально известный угол становится уголком уединения и успокоения.

3. Оптимисты всех стран, объединяйтесь! Как создать позитивное окружение

Если вы будете думать позитивно, вы добьетесь позитивных результатов.

Норман Пил

Мама, давай играть в дартс. Я буду бросать, а ты говорить: «Замечательно!»

Вспомните «Алхимика» Пауло Коэльо: пастух Сантьяго, которого обокрали, со страхом смотрел на мир и на новый город. Его обманули, он был один, без средств к существованию и без друзей. Однако после минут отчаяния ему вспомнилась заповедь одного старика, и парень посмотрел на площадь, которая простиралась перед ним, уже без прежней безнадежности: «Вовсе не чужой мир простирался перед ним – просто новый. А ведь ему всегда только того и хотелось – познавать новые миры… Сантьяго вдруг понял, что может смотреть на мир глазами несчастной жертвы жулика и злодея, но может и глазами отважного искателя сокровищ и приключений».

То же самое касается и наших детей, им самим выбирать – быть счастливыми или несчастными, все зависит от точки отсчета, которую они выберут.

Конечно, это не так легко, как кажется на первый взгляд. Один из основоположников позитивной психологии Мартин Селигман (M. Seligman) в своих исследованиях доказал, что отрицательные эмоции имеют эволюционное происхождение, и поэтому в психике человека они неизгладимы. В первобытном обществе именно пессимисты, а не благодушные оптимисты выживали в диких дебрях – благодаря своей осмотрительности они могли лучше подготовиться к ухудшению условий жизни.

Эксперименты другого психолога – Ричарда Дэвидсона (R. Davidson) показали, что пессимизм и оптимизм в нашем теле имеют физиологические основания. У тех, кто считает себя оптимистом и «по утрам выпрыгивает из постели, чтобы завоевать мир», постоянно высока активность левой предлобной коры. У них, кстати, высока активность иммунной системы, сопротивляющейся всем болезням, от простуды до рака. И, напротив, люди, склонные к тоске и печали, обнаруживают

преимущественную активность правой предлобной коры.

Другими словами, сущность левого полушария – безоглядный оптимизм, а сущность правого – беспросветный скепсис, пессимизм. Самоубийцы – это люди, у которых доминирует правое полушарие. У беспечных, импульсивных людей доминирует левое.

Однако во всех этих данных не совсем ясен основной момент – исследователи не могут понять, что является причиной и что следствием. То ли люди делаются счастливыми благодаря левополушарной активности, то ли эта активность возникает благодаря тому, что люди делаются счастливыми?

Но пусть над этим думают специалисты. Для нас сейчас главное то, что отрицательные эмоции, как и положительные, являются частью человеческой натуры. Человек (и наш подопечный малыш в том числе ☺) представляет собой кентавра, состоящего из двух полярных частей. И наша задача не уничтожить одну из этих частей, *а помочь ребенку выработать свой путь управления негативными эмоциями*. А еще – показать ему все достоинства оптимистичного мироощущения.

Отвечая на вопрос, зачем быть оптимистом, все тот же Мартин Селигман приводит данные исследований, согласно которым оптимисты в среднем дольше живут и лучше поправляются после перенесенных операций, они уверены в себе, а также реже страдают душевными болезнями. У оптимистов выше удовлетворенность семейной жизнью, больше друзей, они чаще нравятся окружающим. Они успешнее в карьере и более креативны, что вполне закономерно: мышление человека, не имеющего обыкновения зацикливаться на плохом и привыкшего находить выход из любой ситуации, гибко, свободно и открыто. Пессимисты тоже бывают успешны в своей деятельности, но при прочих равных условиях оптимист всегда добивается большего: *для него неудача при решении одной задачи не означает невозможности справиться с другими.*

Оптимистичные люди ищут позитив во всех жизненных ситуациях. Очень удачно рациональный способ восприятия мира оптимистом сформулирован в известной протестантской молитве: «Боже, дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне мужество принять то, что я не могу изменить. И мудрость, чтобы отличить одно от другого». Именно такой – реалистичный, но позитивный и открытый – взгляд на мир и может считаться отличительной чертой истинного оптимиста.

Что мы можем сделать для того, чтобы наши дети выбрали путь оптимиста? Прежде всего, создать позитивное окружение.

Тут мы можем поучиться у американцев, именно они «впереди планеты всей» по «производству» оптимистов. О преимуществах оптимистичного взгляда на жизнь они начинают рассказывать детям со школьной скамьи.

> В одной брошюре для подростков штата Миннесоты я увидела рекомендации по поводу того, что нужно делать, чтобы стать оптимистом. Авторы предлагают своим юным читателям:
>
> • принять решение – относиться ко всему хорошо;
> • ставить позитив над негативом;
> • приступать к каждому новому делу с энтузиазмом;
> • не сдаваться, когда возникают трудности.

Очень неплохо, правда? Доступно, лаконично. Я думаю, эти рекомендации можно взять на вооружение как ребенку, так и взрослому.

В нашей стране специалистом по созданию позитивного окружения был В. А. Сухомлинский. В 60-е годы XX столетия он разработал удивительную по своей эффективности систему работы с так называемыми трудными детьми. Главную проблему в общении с такими школьниками мыслитель видел в том, что трудный ребенок никогда не слышит о себе ни одного хорошего слова. К нему проявляются недоброжелательное отношение, неприязнь, бесконечно фиксируются его проступки, его осуждают и наказывают. Естественно, при таком подходе никакие положительные черты личности не выявляются. Вследствие этого у школьника возникают ожесточение, озлобление, желание отомстить за равнодушие к его положению.

Сухомлинский убеждал взрослых в том, что причина бессилия воспитателей перед трудным ребенком кроется не в том, что тот неисправим, а в том, что процесс воспитания идет по ложному пути. Основная ошибка – в том, что *воспитатель стремится только искоренять пороки, реагируя на предосудительные поступки и осуждая их, в результате чего у школьника лишь складывается убеждение, что он плохой, и при этом не возникает никакого желания исправляться.*

Ученый предложил свой вариант общения с трудными детьми, сделав упор на позитивном окружении. Он отталкивался от того, что «все недисциплинированные ученики – это дети с ярко выраженной индивидуальностью, которая не может не заявлять постоянно чем-нибудь о себе». Поэтому взрослому надо:

а) учитывать, что у каждого воспитанника есть *стремление к хорошему*, плохое его самого тяготит и вызывает страдание. Если ребенок и проявляет себя только в плохих поступках, то лишь

потому, что никак иначе показать себя не умеет. Задача воспитателя убедить ребенка в наличии у него положительных качеств, а не закрепить отрицательные;

б) *организовывать правильное поведение* самого воспитанника, различными способами привлекать его к совершению хороших поступков, поощрять их.

Для того чтобы продемонстрировать, как теория работала на практике, приведу пример из школьной жизни самого В. А. Сухомлинского.

> В послевоенной сельской школе ученик принес в класс коробку цветных карандашей (по тем временам просто неприличное богатство). Целый день дети с упоением рисовали, однако закончилось все неприятностью – к концу занятий карандаши исчезли. Что делает Василий Александрович?
>
> Он не проверяет карманы и сумки школьников, он не применяет никаких репрессивных мер. Он собирает ребят и говорит: «Тот, кто взял эти карандаши, пусть заберет их домой и еще раз насладится рисованием. Но завтра, когда еще никого не будет в классе, пусть он принесет эту коробку и положит ее на стол хозяину».

Комментируя эту речь, отмечу несколько моментов. Как истинный психолог и знаток детского мира, Сухомлинский не загоняет ребенка в угол, не вешает ему ярлык «вор». Своей речью и своими действиями он как бы говорит ребенку: «Я тебя понимаю, ты не хотел сделать больно владельцу карандашей, но ты не удержался, ты взял эту яркую коробку, чтобы порисовать дольше, чем все остальные. Ты ошибся, с кем не бывает, но все можно исправить».

Дальше он показывает ребенку выход из этой ситуации – карандаши можно вернуть и никто не узнает, кто их взял. Таким образом, Василий Александрович не дает ребенку переступить «границу греха», он сохраняет «положительную идентичность» ребенка (т. е. позитивное ощущение себя): «Да, я ошибся, но я исправлю ситуацию и дальше буду хорошим мальчиком/девочкой». При данном подходе очень важно не дать ребенку возможности думать о себе плохо, и Василий Александрович мастерски с этим справляется!

Еще один любопытный нюанс в этой ситуации. Если вы заметили, Сухомлинский не возлагает тяжесть обвинения на хрупкие плечи детского коллектива. Он выводит ситуацию из класса и не дает детям возможности судить своего товарища (что

очень любила делать вся советская школа). В конечном итоге карандаши были возвращены, и никто, кроме учителя, не узнал, кто их взял. Согласитесь, ситуация разрулена просто гениально!

На опыте своей школы великий педагог доказал эффективность данного подхода, однако, к великому сожалению, эта практика не получила массового распространения в советской школе. Обвинить, наказать всегда легче, чем попытаться понять, создать поддерживающую атмосферу.

«Позитивный подход» в воспитательной политике широко практиковали и практикуют японские педагоги. Исходя из принципа «ребенок не способен к преднамеренным нарушениям», воспитатели Страны восходящего солнца просто не дают малышу развивать в себе чувство «плохого мальчика или девочки».

Примечательно, что данная практика полностью созвучна подходу индейцев екуана, о которых Д. Ледлофф пишет: «Самое главное – ребенка глубоко уважают и считают его хорошим во всех отношениях. *Не существует таких понятий, как «хорошие» или «плохие» дети*. То, что каждый ребенок стремится к гармоничной жизни в коллективе, а не к конфликтам, не ставится под сомнение». Как видите, семена одной идеи прорастают в различных уголках нашей планеты.

Что касается западной педагогики, то сейчас тут тоже акцент делается на поощрении, на формировании позитивного отношения к жизни (почему так происходит, мы с вами выясним в последней главе). Например, психолог Элизабет Крэри (E. Crary) пишет: «Люди видят то, что они ожидают увидеть. Если вы ожидаете, что дети плохие, то вы, скорее всего, будете видеть плохое поведение и не замечать хорошего. А если вы ожидаете, что они хорошие, то вы будете видеть хорошее поведение… Дети делают то, на что родители обращают внимание. Если вы обращаете внимание на ваших хороших детей, они, вероятно, будут вести себя хорошо. Если вы обращаете внимание на их «плохие» поступки, они будут более склонны к плохому поведению».

Своим читателям она предлагает своеобразную **МЕТОДИКУ, ПОМОГАЮЩУЮ ВЗРОСЛЫМ ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА**.

• Составьте список из десяти вещей, которые вы хотели бы, чтобы делал ваш ребенок.

• Попросите учителя своего ребенка или няню сказать вам три позитивных момента в его поведении. Понаблюдайте за этим.

• Тратьте три минуты каждый час на поиск этих моментов. Каждый раз, когда ваш ребенок делает что-нибудь из списка, отметьте это про себя.

• Похвалите себя, когда вы заметите что-нибудь хорошее в поведении ребенка. Делайте отметки в календаре каждый раз, когда вы обратили внимание на хорошее поведение ребенка.

• Сообщите детям о том, что вам понравилось их поведение. Улыбнитесь им. Сядьте рядом и крепко обнимите, похвалите. Чем больше позитивного вы заметите, тем лучше будут вести себя ваши дети.

Вы улыбнулись, читая эти наставления? Что ж, имеете право. Но не переворачивайте страницу, попробуйте на практике хотя бы один из этих пунктов. Вы удивитесь результатам (проверено на опыте!).

На сегодняшний день разработано большое количество методик по организации «позитивного окружения». На что прежде всего обращается внимание? Давайте посмотрим.

Руководство по организации позитивного поведения

1. Подчеркиваем позитивное

• Моделируем позитивные утверждения. Возьмите за правило перед ребенком формулировать оценку своей деятельности в позитивном ключе. Например: «Я довольна собой сегодня – пробездельничала с упоением целый день» ☺.

• Создаем позитивный язык. Иногда дети просто не знают, какие утверждения являются позитивными. В американском учебнике для подростков отмечается: «Думать позитивно означает посылать себе позитивные послания. Позитивные послания могут улучшить твое ментальное и эмоциональное здоровье, давая тебе надежду и помогая чувствовать себя комфортно с самим собою. Учись изменять негативные мысли на позитивные».

• Закрепляем позитивное утверждение. Главный принцип всей педагогики – изменить поведение легче, если вы акцент сделаете на положительном, а не на негативном. Попытайтесь обратить ваше внимание на то хорошее, что сделал или сказал ваш подопечный. На время забудьте об отрицательном и не поддавайтесь на провокации. Используйте позитивные послания. Поощряйте, чтобы дети обменивались этими посланиями друг с другом.

• «Наклеиваем ярлык» на позитивное. Каждый раз отмечайте, что вы заметили высказанное ребенком позитивное утверждение. При этом можно использовать то или иное «кодовое» слово. Например «комплимент», «ободрение».

• Развиваем умение говорить и получать комплименты. Как говорила французский психолог Изабель Фийоза, «делать комплимент, выражать свои позитивные эмоции по отношению к кому-то – значит впустить в свое сердце чувство близости и укрепить связь с человеком». Подумайте, какие комплименты говорите вы? Почему у нас комплимент очень часто воспринимается как неискренняя попытка задобрить?

• Организовываем практику позитивного поведения. Дайте ребенку возможность проявить себя в чем-то хорошем! В. А. Сухомлинский порекомендовал одной учительнице поставить ответственным за чистоту главного проказника 2-го класса (в своих жалобах на проделки мальчугана она упомянула о его необыкновенной опрятности). Мы можем только улыбнуться при упоминании этой «должности» – ответственный за чистоту. Однако представьте себе, с какой важностью парнишка проверял ладошки своих одноклассников и их сменную обувь! Ему поручили серьезное дело, учительница заметила его и поверила ему! В педагогической литературе таких примеров много, а вот в массовой практике этот прием встречается не так часто.

2. Устраняем негативное

• Учим осознавать негативные высказывания. Можно, между прочим, заметить: «Сегодня мы говорим только хорошее друг о друге». В такой день, услышав негативную фразу ребенка, взрослый использует своеобразный код, например выбранное заранее слово или жест. Очень часто дети просто не осознают, как часто они говорят негативное.

• «Наклеиваем ярлык» на негативное (когда ребенок произнес негатив, вы отмечаете «Это и есть негатив»).

• Устанавливаем правило: негатив меняем на позитив (если все же негатив произнесен, его нужно переделать в позитив).

• Учим позитивному разговору с самим собой (только тет-а-тет: вы хвалите ребенка за конкретную хорошую работу и предлагаете ему похвалить себя вслух).

В результате всех этих несложных приемов дети учатся замечать хорошее, смотреть на мир оптимистично.

Упражнения

1. Знакомство (1—11-й)

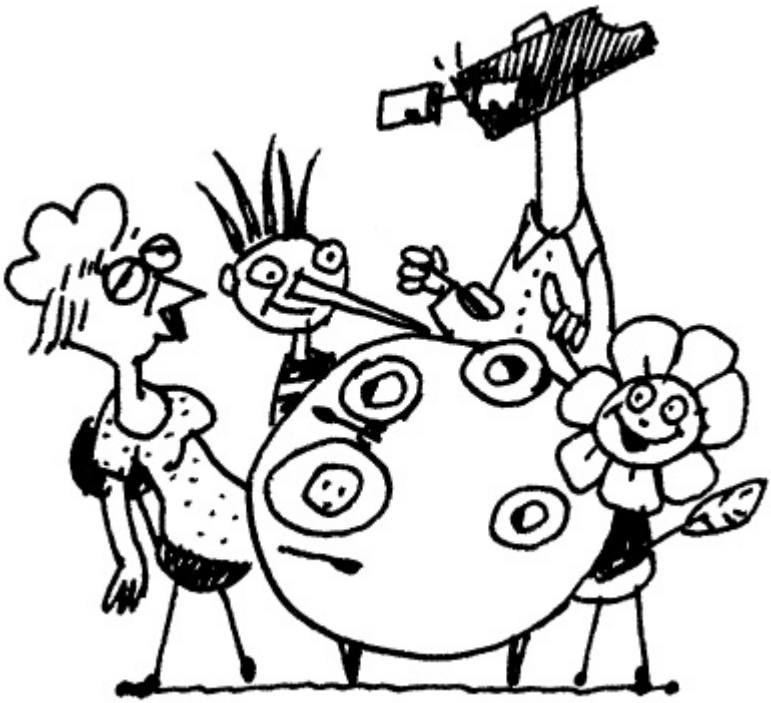
1. Дети садятся в круг и каждый называет:

• свое имя и ту область, в которой он считает себя успешным

(Я – Петя, который умеет всех смешить);

• свое имя и чувства, которые он сейчас испытывает (Я – счастливая Маша).

В семье так можно начинать воскресный завтрак или ужин: «Кто же у нас сегодня собрался за столом?» Первое время начинает кто-то из взрослых («Я замотанная мама – Таня»), когда дети поймут правила игры, можно начинать с них.



2. Группа делится на пары и каждый рассказывает напарнику о себе в течение 5 минут. После этого все опять собираются и обсуждают, что их больше всего удивило в рассказе.

2. Обмен именами (1—8-й)

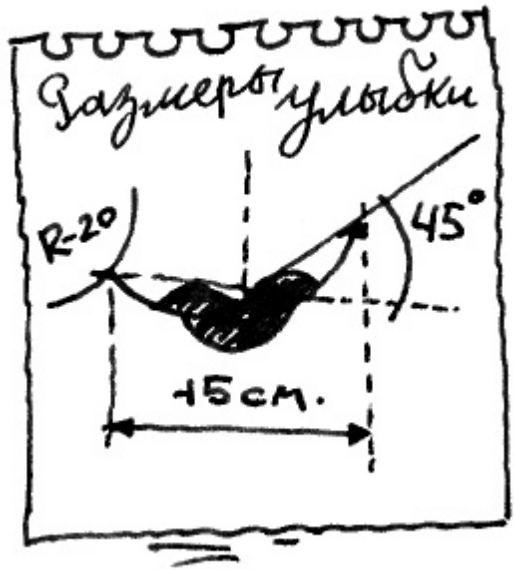
Раздайте детям карточки и попросите их написать свое имя в центре карточки. Пусть они украсят надпись с помощью маркеров, фломастеров или цветных карандашей. В отведенном под имя месте они могут добавить несколько слов, рисунков или символов, которые описывают их увлечения, сильные стороны, любимые места и способ времяпрепровождения. Попросите ребят раскрасить только центральный прямоугольник и не раскрашивать поле, в котором написано их имя.

После этого дети начинают знакомиться. Цель – записать имена одноклассников в отведенных полях. При знакомстве каждый должен сказать свое имя и показать карточку, кратко объяснив смысл символов, которые он использовал на карточке, и записать имя представившегося ему ребенка. Игра продолжается, пока все карточки не будут заполнены.

В семье ребенок таким образом может «знакомиться» с родственниками, игрушками.

3. Книга улыбок (2—6-й)

Предложите ребенку самому изготовить «Книгу улыбок» (за основу возьмите красивую тетрадь или блокнот). Задание звучит так.



1. Посмотри журналы. Найди картинки людей, которые улыбаются. Вырежи улыбающиеся лица и наклей их на обложку своей книги. Что ты чувствуешь?

2. Посмотри на свои старые фотографии. Найди одну, на которой у тебя самая широкая улыбка. Наклей ее в свою книгу на страницу 2. На странице 3 напиши о том, что заставило тебя так улыбаться.

3. Найди троих друзей. Измерь длину улыбки каждого из них. Запиши свои открытия на 4-й и 5-й страницах твоей книги.

1. Кто твои друзья?

2. Какая длина улыбок твоих друзей?

3. Какая ширина улыбок твоих друзей?

4. Посмотри газету. Найди историю, которая заставит тебя улыбнуться. Вырежи ее и вклей в свою книгу. Почему ты выбрал эту историю? Что в ней заставило тебя улыбнуться? Напиши об этом на 6-й и 7-й страницах.

5. Понаблюдай за теми людьми, кто, по твоему мнению, имеет хорошую улыбку. Найди «улыбку победителя» среди мальчиков, девочек, среди взрослых мужчин, взрослых женщин. Запиши свои наблюдения на страницах 8 и 9. Что такого особенного было в улыбке каждого победителя?

4. Секретный «Человек – доброе слово» (д. с. – 4-й)

Ведущий выбирает ребенка, который в течение дня будет играть роль «Человека – доброе слово», и объявляет группе, что человек выбран. Дети не знают, кто именно им является. В

течение дня этот секретный «Человек – доброе слово» считает все дружеские реплики в свою сторону. В конце дня он рассказывает всему классу, кто и что ему сказал.

Другой вариант: «Человек – доброе слово» будет считать, сколько раз ему скажут кодовое слово или фразу (например, таким паролем может быть фраза «Мне нравится твоя улыбка»). Когда 5 человек сказали ему кодовое слово, «Человек – доброе слово» ищет себе замену.

5. Дети пишут позитивные послания (2—6-й)

С помощью родителя или воспитателя дети пишут записочки с добрыми словами своим друзьям:

• «Спасибо за…»
• «Выздоравливай, мы скучаем по тебе…»
• «Мы очень гордимся тобой…» и т. д.

6. Позитивная обратная связь (2—8-й)

В конце любого мероприятия организовывается обратная связь – дети говорят или посылают записки друг другу со следующими утверждениями:

• «Мне нравится, когда ты…»
• «Мне помогает, когда ты…»
• «Наша команда сегодня была лучше, потому что ты…»

Можно также предложить, чтобы ребенок написал пять вещей, которые может сделать или сказать кто-нибудь другой для того, чтобы он себя чувствовал хорошо и успешно. Например:

• «Улыбнись, когда увидишь меня».
• «Выслушай меня, когда я говорю».
• «Скажи мне, что я был полезным для нашей команды».
• «Скажи мне, что скучал, когда меня не было».

7. Кармашек с улыбками (д. с. – 4-й)

Вырежьте полоски 1 × 5 см из плотной бумаги светлого цвета. У каждого ребенка должно быть столько полосок, сколько детей в классе. Дети пишут имена одноклассников на разных полосках и складывают их в кармашек, склеенный из бумаги.

Занятие начинается с того, что каждый произвольно выбирает три полоски из кармашка, про себя, не вслух, читает написанные имена и кладет эти полоски в другой кармашек (на нем может быть изображена улыбка). Задача состоит в том, чтобы в течение дня ребенок сказал какую-нибудь подбадривающую фразу друзьям, имена которых он вытащил.

Поскольку позитивному настрою лучше всего обучать на собственном примере, сделайте такие же кармашки для себя. В конце дня попросите учеников отгадать, кто из одноклассников вытащил полоски с их именами. Можно задать такие вопросы:

– Как ты узнал, что Ваня вытащил твое имя?

– Что подбадривающего сказал тебе твой друг?

– Ты хотел бы что-нибудь из услышанного сегодня использовать завтра?

На следующий день каждый выбирает три новых имени и повторяет процедуру, пока все имена из первого кармашка не перекочуют в кармашек с улыбкой.

Можно использовать и немного другой вариант этой игры.

8. Банки с улыбками (д. с. – 4-й)

Возьмите 3 пустые банки (или пакеты из-под сока с отрезанной верхней частью), полоски (1 для каждого ребенка + 1 для воспитателя + 15 дополнительных). На полосках напишите карандашом имена ребят. Для детей, не умеющих читать, вы можете наклеить сверху фотографии. Поместите все полоски с именами в банку с надписью «Друг».

На оставшихся 15 полосках напишите карандашом позитивные фразы. Попросите ребят придумать их самостоятельно. Напомните им, что это должны быть фразы, которые подойдут всем (например, фраза «Мне нравятся твои

коричневые ботинки» для этой роли не подойдет), и что эти фразы должны вызывать улыбку на лицах друзей. Все фразы должны быть такими, чтобы их можно было сказать любому ребенку в группе. Полоски с позитивными фразами могут быть другого цвета, чем полоски с именами. Вот примеры позитивных фраз.

Я рад тебя видеть.
Мне нравится быть с тобой.
Ты мне нравишься.
Ты хороший друг.
У тебя есть хорошие идеи.
С тобой приятно провести день.
С тобой весело.
Я рад, что ты рядом.
Давай поиграем вместе.
Большое тебе спасибо.

Положите эти полоски в банку с надписью «Слова-улыбки».

Каждый день вы выбираете ребенка, который тянет одну-три полоски с именами друзей из банки с надписью «Друг». В течение дня он должен сказать позитивную фразу этим ребятам. Если малышу нужны идеи насчет позитивной фразы, он может вытащить полоску с фразой из банки с надписью «Слова-улыбки». Полоски с именами детей, которым сказали позитивные фразы, складываются в банку с надписью «Улыбающийся друг». Когда в банке «Друг» не останется имен, положите их обратно и начните игру сначала.

Варианты игры.

1. У каждого – своя собственная банка с улыбками. Каждый день ребенок вытаскивает имя из банки «Друг», читает его и кладет в банку «Улыбающийся друг» после того, как сказал этому человеку дружескую фразу.

2. Когда дети входят в класс, они вытаскивают полоску из банки «Друг», читают имя, написанное на ней, и кладут в банку «Улыбающийся друг». Этот человек становится секретным другом на целый день. Именно ему нужно говорить дружеские фразы. Таким образом, каждый день каждый ученик говорит и получает дружеские комплименты.

3. Как и в предыдущем варианте, дети вытаскивают полоску с именем, а затем пишут или рисуют дружеские комплименты тому, кому они предназначаются.

Всегда держите достаточный запас полосок с позитивными фразами рядом с банкой «Друг», чтобы дети могли

воспользоваться ими в течение дня.

9. Комплимент (д. с. – 4-й)

Для создания «веревки комплиментов» возьмите длинный шнур или веревку и приготовьте вырезанные из картона шаблоны – фигурки мальчиков и девочек. Каждый ребенок может украсить фигурки кусочками бумаги, тесьмой, разрисовать карандашами и т. д.

Затем напишите на фигурках имена детей (желательно тонким черным маркером) и наклейте сделанные фигурки на прищепки, которые должны быть равномерно размещены по всей длине веревки.

Обмен комплиментами может осуществляться несколькими способами. Например, ребенок, делающий комплимент, берет листик (можно заготовить шаблон), заполняет его и прикрепляет на фигурку получателя комплимента (эта часть занятия подходит для тех детей, которые умеют писать).

Есть другие варианты.

1. Ежедневно каждый выбирает секретного друга, случайно вытягивая имя одноклассника из коробки, в которой лежат карточки с именами всех детей (также для этой цели можно использовать банки с улыбками). Необходимо в течение дня написать комплимент секретному другу и прикрепить его на соответствующую фигурку на веревке.

2. Дети могут также передавать комплименты кому-то из одноклассников по собственному выбору – особенно тем, кто сказал или сделал им что-то доброе.

3. Выбирается ребенок, который получает комплименты в течение дня. Каждый пишет записку с добрыми словами этому человеку и прикрепляет к его/ее фигурке. В конце дня получатель собирает все послания от класса.

4. Дети пишут комплименты одноклассникам по специальным поводам («Спасибо, что ты…», «С днем рождения», «Поправляйся, мы по тебе скучаем» и др.).

10. Человек недели/дня (2—11-й)

Вывешивается фотография одного ученика или, если играют дома, любого члена семьи, и все пишут этому человеку комплименты.

11. Счастливые происшествия (2—8-й)

Выбирается секретарь, который записывает хорошие события, произошедшие в течение дня. В семье роль секретаря выполняет ребенок.

12. Отмечаем негативные высказывания (д. с. – 11-й)

Очень часто мы даже не замечаем своих негативных высказываний. Научите детей опознавать негатив с помощью кодового слова или звука. Заранее оговорите пароль и произносите его после каждого такого высказывания.

Кодовыми могут стать слова: «осуждение», «колючка», «колкость» или звуки наподобие «бз-з-з», «динь-динь». Это помогает говорящему понять, что его слова были неуместны. Например, ребенок говорит: «Маша не может ничего нарисовать. Дурная она какая-то». Ваша реакция: «Бз-з-з… Что ты сказал? Подумай, как сказать по-другому».

13. Одно осуждение равно одному одобрению (д. с. – 11-й)

Введите правило, согласно которому нельзя говорить оскорбляющие фразы. Каждый раз, когда такая фраза произносится, ее необходимо заменить на одобряющую.

14. Научите ребенка позитивно говорить о себе (д. с. – 6-й)

Указывайте детям на их положительные качества и делайте так, чтобы они сами проговаривали свои положительные качества или поступки (вначале убедитесь, что они действительно таковыми являются ☺).

Например, «Максимка, ты сегодня очень хорошо потрудился. Твое сочинение написано четко и ясно. Ты можешь собой гордиться и по праву себя похвалить!»

Диалог, конечно же, происходит только между ребенком и вами. Ребенок с низкой самооценкой может обидеться, если вы заставите его произносить эту фразу перед всем классом или другими членами семьи.

15. Негатив меняем на позитив (д. с. – 11-й)

Вы предлагаете ребенку поучиться изменять негативные мысли на позитивные. Например:

• Негативная мысль: Я слишком высокий.

• Позитивная мысль: У меня потенциал баскетболиста.

или

• Негативная мысль: Ничего не могу делать хорошо.

• Позитивная мысль: Может, я и не могу танцевать, зато я отличный пловец.

или

• Негативная мысль: Я глуп.

• Позитивная мысль: Каждый может делать ошибки, а я еще и пытаюсь на них учиться.

16. Давай понаблюдаем (д. с. – 6-й)

Вы предлагаете детям понаблюдать за собой. За каждое позитивное утверждение ребенок получает какой-либо символ (орешек, солнышко) и кладет его в левый карман, при негативном утверждении этот символ перемещается в правый карман. В конце дня проводится подведение итогов.

17. Темы для личного журнала (интервью)

Из ниже перечисленных тем выберите «тему дня», или пусть каждый ребенок сам вытянет карточку, на которой обозначена тема. Дети записывают свои размышления на заданную тему, а затем меняются карточками (до четырех раз в день). Таким образом, у них будет возможность обдумать несколько ситуаций. К предлагаемым темам вы, естественно, можете добавлять свои.

1. Особый человек в моей жизни.
2. Я всегда могу рассчитывать на…
3. Одно правило, которое я бы хотел изменить в нашей семье.
4. Одно правило, которое я бы хотел изменить в нашей школе.
5. Если бы я был учителем…
6. Если бы я был президентом…
7. Я бы не хотел потерять…
8. Если бы я был родителем, я бы дал своему ребенку следующий совет…
9. То, что мне запрещают, я бы позволил своим детям.
10. То, что мне нравится дома больше всего.
11. Причина, по которой взрослые устанавливают правила.
12. Два правила, которым должны следовать старшие братья (сестры).
13. Два правила, которым должны следовать младшие братья (сестры).
14. Если бы я мог устанавливать правила для школы, я бы…
15. Думаю, самое важное школьное правило, это…
16. Правило, которое сделало бы этот мир (школу, семью) лучше.

17. Люди ждут от меня…
18. Мои родители ждут от меня…
19. Мои учителя ждут от меня…
20. Когда я в незнакомом месте, я чувствую себя…

Коротко о главном

• Не существует «хороших» или «плохих» детей. Все зависит от того, что вы сами хотите увидеть. Замечайте хорошее в поведении своих детей.

• Основная ошибка состоит в том, что взрослый стремится только искоренять пороки, реагирует на проступки, осуждает их. В результате у ребенка складывается убеждение, что он плохой. При этом у него не возникает никакого желания исправляться.

• Взрослый должен учитывать, что у каждого ребенка есть стремление к хорошему; плохое его самого тяготит и вызывает страдание. Если ребенок и проявляет себя только в плохих поступках, то лишь потому, что никак иначе показать себя не умеет. Задача воспитателя убедить ребенка в наличии у него положительных качеств, а не закрепить у него отрицательные.

• Важно организовать правильное поведение ребенка, различными способами постараться привлечь его к совершению хороших поступков, поощрять их.

• Необходимо помогать детям замечать хорошее в своей жизни, учить их позитивному языку, комплиментам.

2
Я есть я

«Пусть у вашего ребенка будет оригинальное лицо. Оно, может быть, вызовет у вас страх, но это ваши проблемы. Не пытайтесь ни в чем ограничить ребенка. И ребенок, которому дана свобода – даже пойти против собственных родителей, будет уважать вас вечно, останется благодарным навечно… Так, давая свободу, позволяя ребенку быть самим собой, что бы это ни значило, принимая его в его естественном «я», куда бы это ни вело, вы создаете ребенка, который будет любить и уважать вас».

Эти слова написаны выдающимся индийским философом XX столетия Ошо. Далее он рассуждает: «Если ты любишь человека, ты не захочешь, чтобы он был просто копией тебя, ты захочешь, чтобы он был уникальной индивидуальностью. И чтобы сделать его уникальным, ты создаешь все условия, все вызовы, чтобы спровоцировать его потенциал». Удивительно прекрасные слова, но опять возникает вопрос «Как претворить их в жизнь конкретного ребенка?».

Предположим, мы готовы не испугаться «оригинального лица» нашего малыша. Но какова логика дальнейшего процесса? Что мы должны делать, чтобы ребенок пришел к своей индивидуальности? Ощущение себя, осознание себя… Что стоит за этими словами? Что значит «чувство индивидуальности»? «Создавать условия» – это уже шаг номер два. Для начала нужно понять, что включает в себя «чувство индивидуальности», каковы его составляющие. На мой взгляд, это и есть шаг номер один. Давайте попробуем разобраться.

Психологи утверждают, что ребенок, прежде чем научиться уважать других, должен научиться уважать себя. А научиться уважать себя можно только после того, как поймешь себя, познаешь себя, иными словами, займешься «самопониманием». Для нас ключевыми словами в этих размышлениях являются «самоуважение» и «самопонимание».

Любая деятельность, которая помогает ребенку разобраться в себе, будет способствовать повышению его самооценки. Однако понять себя, истинные мотивы своих поступков, свои чувства – это не так легко, как кажется на первый взгляд, для многих это задача всей жизни. Поэтому **важно помочь ребенку сделать первый шаг в том, чтобы увидеть себя, приобрести знания о себе**. Для этого ему необходимо научиться правдиво **описывать свои роли, способности и физические характеристики**. Поняв

свои особенности, ребенок ощутит свою уникальность, и тогда процесс самопознания станет захватывающим и волнующим.

Блок «Я есть я» включает:

1) умение ребенка точно описывать себя;

2) умение исследовать основные события, которые повлияли на его индивидуальность;

3) осознание своей уникальности;

4) умение исследовать и выражать свои чувства.

1. Свет мой, зеркальце, скажи… Зачем уметь точно описывать себя

Ощущение себя произрастает из ощущения своего тела. Для того чтобы понять, кто он, человек должен понять, что он чувствует. Он должен знать выражение своего лица, как он держится, как он двигается. Без такого осознания своего тела личность как бы распадается на бестелесную душу и разочарованное тело.

Александр Лоуэн

Быть телом или иметь его? Вот в чем вопрос! ☺

История отношения человека к своему телу динамична и полна крайностей. Античность преклонялась перед телесной оболочкой человека. Средние века, разделив душу и тело, подлинную сущность видели в душе. Тело понималось как обитель греха, как обуза, которая уводит от главного – от познания души. Все, что было связано с телом, считалось «от лукавого». Существовали даже практики умерщвления плоти для того, чтобы уменьшить ее воздействие на душу.

Совершенно другое отношение нам демонстрирует Восток. Там понимание единства души и тела присутствовало всегда: любые телесные практики имели духовное наполнение.

Сегодня в повседневной жизни западного человека под влиянием восточной культуры появились многочисленные виды телесной терапии (йога, цигун, психомоторная терапия, танцевальная, массажная и т. д.). Все они делают упор на осознании тела для развития я-концепции человека. Мы понимаем, что только тело является зримой и ощутимой частью нашего «я». Рост человека, его телосложение, цвет лица, волос способны стать ведущими составляющими его отношения к себе, главными факторами, которые определяют ощущение собственной ценности.

По меткому выражению психолога и психоаналитика Софии Маринопулос (S. Marinopoulos), тело «умное и говорливое» (ее книга так и называется «Говорливое тело»). Главное – уметь с ним общаться, понимать его язык. Примечательно, что дети изначально на интуитивном уровне понимают язык тела. Если вы

присмотритесь, то заметите, что малыши прекрасно расшифровывают все движения взрослых, они как будто «подключаются» к психологии нашего тела. По телесным признакам они хорошо умеют распознавать эмоциональное состояние родителей, понимают, как им следует вести себя в той или иной ситуации. С годами мы, к сожалению, теряем эту природную восприимчивость.

Для детей тело действительно «умно и говорливо». Может, поэтому они так много внимания уделяют физическим характеристикам собственного тела. Однажды ученые задали младшим школьникам вопрос: «Когда ты думаешь о себе, что прежде всего приходит на ум?» Как вы можете догадаться, значительная часть ответов была связана именно с физическим телом. Образ тела у ребенка – важнейший фактор восприятия себя и других. Большинство исследований доказывают, что дети с негативным образом своего тела чаще низко оценивают свою личность.

Поэтому очень важно, чтобы ребенок в своем теле видел лучшего друга, а не биологическую машину, тяжелое бремя или дикое животное, которое надо укрощать. В 1976 году психологи Штеннер и Катценмейер (Stenner and Katzenmeyer) опросили 3700 учеников начальной школы. 25 % первоклассников и почти 50 % учеников 2-го и 3-го классов на вопрос «Ты выглядишь красиво?» ответили отрицательно. Когда детей спросили «Чем ты меньше всего гордишься?», большинство из них отметили свои физические характеристики.

В связи с этим, думаю, вы согласитесь со следующей формулировкой воспитательной задачи – **помочь ребенку оценить свою внешность, признать сильные и слабые стороны и полюбить себя**. И через строительство точной картины тела прийти к чувству комфорта от тела, а затем и к гордости за него.

Обратите внимание – строительство точной картины тела. Это важно, очень важно. У ребенка должно быть адекватное отношение к своей внешности. Ошибку совершает та мамочка, которая убеждает свою дочь в том, что у нее осиная талия, в то время как девочка с трудом вмещается в размер XXL. И, естественно, ошибочно поведение той родительницы, которая каждый день твердит, что «с внешностью бегемота» нужно иметь поменьше амбиций. В психологии есть понятие «компенсированная личность». Это когда человек знает не только о своих недостатках, но и о том, как их обыграть. Он на них не зацикливается, он знает, что у него есть и достоинства, которыми он может гордиться.

Например, у девочки Кати большие уши. Как должна

поступить ее мама? Если она будет замалчивать этот факт, то ребенок, выйдя во двор, может получить психологическую травму, так как дети не смолчат и обязательно найдется кто-нибудь, кто вспомнит о Чебурашке. Ко всем неприятным чувствам добавится еще недоверие к маме. Путь насмешек и, не дай бог, сарказма, как вы понимаете, еще более далек от идеала. Наиболее правильным будет поведение матери, которая, констатируя факт: «Да, у тебя большие ушки», показывает дочери, как с этим жить («Мы завяжем бантики, сделаем вот такую прическу»), и потом обратит внимание на те черты, которыми девочка может гордиться («Зато, посмотри какие у тебя глаза. Эти бантики не только скрывают твои уши, но и подчеркивают глубину твоих красивых глаз»).

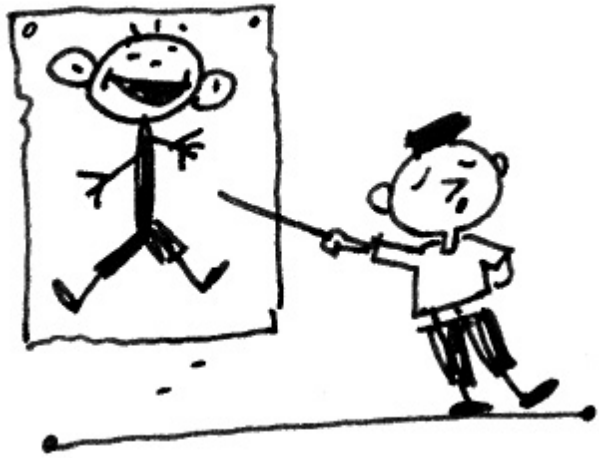
Вот еще один пример. Будучи студенткой первого курса, я за компанию с подругой пошла на встречу ее одноклассников. Прошло много лет, а я до сих пор помню впечатление, которое произвела на меня одна девушка. Увидев ее впервые, я удивилась, насколько некрасиво было ее лицо. Однако через какое-то время я не могла ею не восхищаться. Пластика тела (как она отбрасывала назад волосы), мимика (загадочно поднимающаяся бровь), естественность смеха, азарт в глазах – все это приковывало к ней взгляды, она была в центре внимания. Конечно же, она знала о своем тяжеловесном носе и маленьких глазках, но также она знала и обо всем остальном и, будучи компенсированной личностью ☺, акцент делала именно на достоинствах!

Упражнения

1. Мое физическое Я (д. с. – 4-й)

Ребенок ложится на лист бумаги, помощник обрисовывает контуры его тела. Затем могут быть варианты:

• в рамках контура ребенок описывает себя, свои физические черты (будто тому, кто его никогда не видел). Те, кто не умеет писать, могут сделать коллаж из фотографий, рисунков, вырезок;



• ребенок пишет краткую биографию своих волос, зубов и т. д.;

• описывает то, что ему в себе нравится, какая одежда и цвет ему больше всего подходят.

Следующие упражнения показывают ребенку его уникальность и непохожесть на других.

2. Измерь себя (1—4-й)

Предложите детям, используя сантиметр и помощь друга, заполнить «анкету».

ИЗМЕРЬ СЕБЯ

Имя _____

ИНСТРУКИЯ: используй сантиметр
и помощь друга

МОИ МЕРКИ:

Большой палец _____ рука _____
Ступня _____ ухо _____
Голова _____ нос _____
Нога _____ улыбка _____

От пальца ноги до головы _____
_____
От локтя до плеча _____
От пятки до колена _____
От бедра до талии _____

Измерь себя вокруг:

Головы _____ талии _____
Запястья _____ лодыжки _____

Твое объяснение (используй помощь друга)
_____

3. Отпечаток пальца (д. с. – 6-й)

Дети с интересом и большим удовольствием делают на бумаге отпечаток своего пальца (можно использовать краски, чернила), а затем сравнивают свой рисунок с рисунками других.

4. Зеркало и я (1—6-й)

Ребенок садится перед зеркалом в полный рост и закрывает глаза. После того как он их открыл, он начинает рассказывать, что он видит в зеркале, что ему нравится больше всего в отражении. Если ребенку сложно, можно предложить ему ответить на следующие вопросы: «Если б зеркало могло говорить, чтобы оно рассказало о тебе?», «Что зеркало знает о тебе?»

Участие в этом упражнении требует мужества, поэтому лучше, если взрослый начнет первым.

5. Зеркало и мы (1—6-й)

Ребенок выбирает несколько человек (не больше 5) и садится перед зеркалом. Выбранные товарищи становятся за ним так, чтобы их лица были видны в зеркало. Ребенок, не отрываясь, смотрит себе в глаза в зеркало и говорит все позитивное, что он видит в себе. Когда он останавливается, то кто-нибудь из пятерки товарищей сзади дает ему «подсказку». Тут нельзя спешить. На упражнение дается 5 минут.

6. Беседы о физической привлекательности (1—8-й)

Расскажите детям о канонах красоты в разные времена и у разных народов. Можно также побеседовать на тему «Что во внешности возможно изменить, а что необходимо принять?».

7. Походка (д. с. – 8-й)

Это упражнение поможет детям почувствовать свое тело, даст возможность поиграть с ним. Ведущий обращается к ребенку со словами: «Пожалуйста, покажи мне, как ты ходишь в следующих ситуациях»:

• ты счастлив, чувствуешь себя на седьмом небе;
• в школе раздался сигнал тревоги, и тебе надо срочно убегать;
• во время занятий спортом ты ударился, и у тебя болит нога;
• ты двигаешься в воде, которая достает тебе до бедер;
• ты переходишь через болотистое место в лесу;
• ты спускаешься с холма;
• ты идешь вечером по темной пустынной улице;
• ты балансируешь на стволе дерева;
• ты держишь в руке сосуд, наполненный горячей жидкостью;
• ты находишься на корабле, который попал в шторм;
• ты переходишь ручей, прыгая с камня на камень;
• ты идешь за кем-то и хочешь, чтобы он тебя не заметил;
• ты разочаровался в любви;
• играя в футбол, ты забил гол;
• ты только что проснулся;
• ты идешь домой после уроков.

На каждый тип походки выделите от 30 до 60 секунд.

8. Словесный портрет (2—8-й)

Для этого упражнения нужно, чтобы все дети могли видеть друг друга. Каждый ребенок описывает внешний облик одного из своих товарищей так, чтобы объект, который он описывает, не заметил этого. Необходимо сделать акцент на том, что описание должно быть приятным для хозяина портрета. В тексте нельзя упоминать имена.

Соберите сочинения, перемешайте их и зачитайте словесные портреты по очереди. Ребята должны угадать, кто представлен в каждом портрете (на сочинение дается 30–45 минут). Затем можно провести обсуждение, задав детям вопросы: «Кого ты выбрал для описания и почему? Кто описывал тебя? Чей портрет тебе понравился больше всего?»

Коротко о главном

• Рост, телосложение, цвет глаз и волос способны стать главными факторами, которые определяют чувство собственной ценности ребенка.

• Для детей тело «умно и говорливо», они легко понимают язык мимики и пластики.

• Задача взрослого – помочь ребенку оценить свою внешность, признать ее сильные и слабые стороны, полюбить себя.

• У ребенка картина его физического тела должна быть точной. «Компенсированная личность» – это когда

человек знает не только о своих недостатках, но и о том, как их обыграть.

2. Неизвестное в известном. Зачем учить ребенка исследовать свое прошлое

Вот что значит учиться: важно не то, проиграем ли мы в игре, важно, как мы проиграем и как мы благодаря этому изменимся, что нового вынесем для себя, как сможем применить это в других играх. Странным образом поражение оборачивается победой.

Ричард Бах. «Мост через вечность»

Для чего это нужно – смотреть в свое прошлое? Более того, обращать туда (в прошлое) взгляд наших детей? Ведь мы не можем ничего изменить в уже произошедших событиях.

Конечно, зацикливаться на прошлом не нужно, а вот что необходимо, так это мудро анализировать основные события жизни и свое отношение к ним. Главное – делать это умеючи!

Психологи утверждают: то, как мы воспринимаем свой опыт, является одним из основных факторов нашего ощущения себя. Понаблюдайте за собой, за своим внутренним диалогом. Вы заметите, что в ходе этих разговоров нон-стоп постоянно выставляете себе баллы, оцениваете действия. Рассматривая их как успешные или как ошибочные, радостные или печальные, позитивные или негативные, вы можете точно отражать действительность, а можете и ошибаться, но вашей памятью будет зафиксирована именно она – ваша оценка того или иного события. И в нужный момент именно она и будет воспроизведена. *То, как мы воспринимаем наш личный опыт, очень сильно влияет на наше отношение к себе.*

Анализируя прошлое, мы делаем как бы своеобразный запас на будущее. Присмотритесь, прислушайтесь к тем, кто по жизни идет «победителем». К своему прошлому они относятся позитивно и конструктивно, на проблемы смотрят как на вызов судьбы. «Жертвы», как правило, слишком жалостливо относятся к себе, лейтмотив их стенаний – «ни с кем не случается столько бед, сколько со мной».

Поэтому для детей с низкой самооценкой, будущих взрослых «страдальцев», очень полезны упражнения, которые дают возможность поразмышлять над своим значимым опытом,

сравнить его с опытом других. *Сопоставляя свой опыт с тем, что рассказывают родители, друзья, одноклассники, дети постепенно осознают, что у других тоже бывают неудачи*. Очень хорошо, если они поймут на примере других, что не нужно всегда эмоционально воспринимать неудачи, а нужно научиться их переживать. Ведь иногда важна не победа, а отсутствие поражения.

Объясните ребенку, что все, что происходит в жизни, – нам во благо. В свое время (еще в XVIII веке!) замечательный украинский мудрец Григорий Сковорода одной из задач воспитания считал «научение благодарности». Он говорил, что необходимо обучать ребенка с благодарностью принимать жизнь, что бы в ней ни происходило. **Только от нас зависит, относимся ли мы к жизни как к удовольствию или как к страданию**.

Конечно, говорить об этом легко. Значительно сложнее не провозглашать истину, а жить в соответствии с ней. Это и есть высший пилотаж мудрости. Многие всю жизнь идут к ее познанию и пониманию. Но почему бы нам не озвучить ребенку эти мысли, не помочь ему сделать первый шаг на пути их осознания?!

Важно, чтобы малыш понял, что жить в прошлом не нужно, надо уметь его анализировать. Прочитайте еще раз слова Ричарда Баха, которые я привела в начале этой главы: *«Вот что значит учиться: важно не то, проиграем ли мы в игре, важно, как мы проиграем и как мы благодаря этому изменимся, что нового вынесем для себя, как сможем применить это в других играх. Странным образом поражение оборачивается победой».*

Получается, что в жизни важно уметь правильно смотреть на свой опыт, делать выводы с «акцентом на позитивном», уметь честно отвечать на вопросы: **«Для чего мне было нужно пережить эту ситуацию? Что мне это дало? Как я изменился?»**

Когда я размышляла над этой темой, мне попалась притча о двух ангелах. В ней расставлены свои акценты, она преподносит проблему совсем в другом ракурсе. Вот послушайте.

Два путешествующих ангела остановились на ночлег в доме богатой семьи. Хозяева были негостеприимны и не захотели оставить ангелов в доме. Вместо того путники были уложены на ночлег в холодном подвале. Когда они расстилали постель, старший ангел увидел дыру в стене и заделал ее. Когда младший ангел увидел это, то спросил, почему. Старший ответил: «Вещи не такие, какими кажутся».

На следующую ночь они пришли на ночлег в дом очень бедного, но гостеприимного человека и его жены. Супруги разделили с ангелами немного еды, которая у них была, уступили

свою постель. Утром после пробуждения ангелы нашли хозяина и его жену плачущими. Их корова, чье молоко было единственным доходом семьи, лежала мертвая в хлеву. Младший ангел спросил старшего: «Как это могло случиться? Первый мужчина имел все, а ты ему помог. Другая семья имела очень мало, но была готова поделиться всем, а ты позволил, чтобы умерла их единственная корова. Почему?»

Старший ангел ответил: «Вещи не такие, какими кажутся. Когда мы были в подвале, я увидел, что в стене спрятан клад с золотом. Хозяин того дома был груб и не хотел делать добро, поэтому я отремонтировал стену, чтобы клад не нашли. Когда на следующую ночь мы были у другого хозяина, пришел ангел смерти за его женой. Я отдал ему корову. Вещи не такие, какими кажутся. Мы никогда не знаем всего. Надо просто верить, что все, что приходит, – в твою пользу. Это поймешь со временем».

Порой нам не дано понять причины, которые вызвали те или иные события в нашей жизни, но в нашей власти умело проанализировать их последствия и двигаться дальше. Учите этому детей! **Учите их воспринимать жизнь, как личного тренера по плаванию. Тренеру всегда виднее, какую группу мышц нам надо подкачать!** ☺

Упражнения

1. Фильм моей жизни (д. с. – 5-й)

Берется любая картонная коробка, сверху в ней делается горизонтальный разрез, на передней ее стороне вырезается квадрат. Получается своеобразный телевизор. Отдельно вырезается широкая лента (ее ширина совпадает с шириной горизонтального выреза на коробке). Последовательно ребенок рисует на ленте основные события своей жизни. Затем лента просовывается в горизонтальный разрез, и рисунки можно увидеть через вырезанный квадрат. Ребенок демонстрирует фильм о его жизни. Фильм может быть как немым, так и озвученным.

2. Мои частички (д. с. – 5-й)

Мы состоим из различных частичек, и каждый наш опыт является своеобразным кирпичиком в построении индивидуальности. Любое событие – это только один кусочек нашей личности. Ребенок складывает мозаику своей жизни. На каждом фрагменте мозаики он пишет или рисует событие своей жизни (используя ключевые слова) и отмечает возраст, в котором это событие произошло.

3. Линия моей жизни (2—11-й)

На прямой линии дети пишут любое событие, которое они считают значимым в своей жизни. Это могут быть как негативные, так и позитивные моменты. Опыт показывает, что дети чаще пишут о плохих событиях, поэтому необходимо помочь им вспомнить хорошее. Это упражнение также помогает детям обратить внимание на то, что в жизни каждого человека встречаются события, которые происходят и с другими людьми, и события, отражающие уникальный опыт индивида.

4. Мой круг достижений (3—11-й)

Предложите детям заполнить шаблон – круг, разделенный на 6 секторов, отвечая на вопросы, а затем обсудите результаты.

Ответ может быть в виде рисунка, ключевого слова, символа.

1. Наиболее значимое событие в жизни от рождения до настоящего момента.

2. Твой наибольший успех в прошлом году.

3. Твой самый счастливый момент в прошлом году.

4. Если бы у тебя были год жизни и гарантия успеха в любой области, что бы ты сделал?

5. В чем твои сильные стороны?

6. Если бы ты сегодня уезжал навсегда, как бы ты хотел, чтобы тебя вспоминали люди? Какими тремя словами?

5. Коробка счастья (2—11-й)

В жизни любого ребенка есть ситуации, которые делают его счастливым, есть впечатления, происшествия, события, за которые он благодарен судьбе. Задача этого упражнения – помочь вспомнить о них.

Ведущий обращается к каждому из детей: «Представь, что у тебя есть коробка счастья. Она может быть размером с коробку из-под обуви, коробочку из-под маминого кольца, а может быть такой большой, как упаковка от холодильника. В этой коробке хранится только то, что делает тебя счастливым. Если ты вдруг почувствуешь себя одиноким или загрустишь, ты всегда можешь залезть в нее, чтобы развеселиться. Что ты положишь в коробку? Закрой глаза и подумай пару минут о том, что помогает тебе чувствовать себя счастливым. Если ты представил себе, что это такое, можешь открыть глаза. Нарисуй свою коробку и то, что в ней находится. Если хочешь, можешь нарисовать себя».

Имеет смысл сначала подумать о размере коробки счастья. Помогите детям представить ее и изобразить на листе бумаги. После этого дети рисуют содержимое коробки. Людей и предметы можно рисовать как внутри коробки, так и вокруг нее. На рисование отводится примерно 15 минут. Затем дети собираются в четверки, показывают друг другу свои рисунки и обсуждают их.

6. Позитив в негативе (8—11-й)

Ведущий предлагает ребенку вспомнить неприятную ситуацию, которая с ним произошла, потом дает следующее задание: «Какая у тебя сейчас реакция на ту ситуацию? Злость, слезы? Имеешь право. Только теперь давай попробуем извлечь из этого опыта немного пользы (а может быть, и много ☺), а не только сплошные разочарования. Вначале посмотри на случившуюся ситуацию со стороны (ты зритель, который смотрит кино, или ты муха, сидящая на стене той комнаты, где все происходило). А теперь ответь письменно на несколько вопросов».

Вопросы, которые следует задать ребенку, такие.

1. Опиши, как событие выглядело внешне (с позиции зрителя или мухи).

2. Теперь опиши свои мысли и чувства в момент происходящего.

3. Если бы по этой ситуации снимали фильм, как бы ты его назвал.

4. Какие три урока ты можешь извлечь из этой ситуации?

5. Какие твои качества она развивает (способность быстро принимать решения, быть внимательным и т. д.)?

6. Перечитай свои ответы. Какие чувства теперь вызывает ситуация? Какое название ты ей дал бы сейчас?

Коротко о главном

• Взрослый должен понимать: то, как ребенок воспринимает свой личный опыт, свое прошлое, очень сильно влияет на его отношение к себе. Каждое событие – это один кусочек его личности.

• Сопоставляя свой опыт с тем, что рассказывают другие (родители, друзья, одноклассники), дети постепенно осознают, что у всех бывают неудачи. Главное – не наличие неудач, а то, как мы с ними справляемся.

• Важно учить ребенка правильно оценивать свой опыт, делать выводы с акцентом на позитивном, честно отвечать на вопросы: «Для чего мне нужно было пережить эту ситуацию? Что мне это дало? Как я изменился?»

• Учите детей воспринимать жизнь, как личного тренера по плаванию. Тренеру всегда виднее, какую группу мышц нам надо подкачать.

• В жизни любого ребенка есть ситуации, которые делают его счастливым, есть впечатления, происшествия, события, за которые он может благодарить судьбу. Задача взрослого – сделать на этом акцент так, чтобы ребенок не забывал о них.

3. Неповторимые звездочки. Как помочь ребенку осознать свою уникальность

Любое «я», даже самое наивное, – это не единство, а многосложнейший мир, это маленькое звездное небо, хаос форм, ступеней и состояний, наследственности и возможностей.

Герман Гессе. «Степной волк»

Многие великие мыслители считают, что цель жизни заключается в максимальном выражении себя. Но для того, чтобы реализовать свой потенциал, человеку необходимо осознать самого себя, иметь мужество и желание заглянуть в хаос собственной души. Как же нам помочь ребенку не стыдиться самого себя, как помочь выразить свою уникальность, следовать своей природе?

Мы с вами уже говорили, что многие вещи дети чувствуют интуитивно. Поэтому, **если вы хотите, чтобы ваш ребенок гордился своими отличительными чертами, посмотрите на себя, на свое отношение к этим его чертам**. Для начала обратите внимание на свое поведение, задайте себе несколько вопросов.

1. Могу ли я принять те качества в ребенке, которые отличают его от других?

2. Поощряю ли я в ребенке чувство гордости за свои уникальные качества?

3. Создаю ли я ситуации, при которых ребенок имеет возможность глубже раскрыть себя, свои интересы, истинные чувства?

Относиться к ребенку как к индивидуальности с самого рождения помогают труды философов эзотерического направления. Согласна, их взгляды полны неожиданностей, особенно для нас, педагогов постсоветского пространства, а многие их идеи кажутся шокирующими и непонятными. Но я хочу отметить одно: можно по-разному относиться к эзотерической философии, но знать, что существует такой подход к трактовке сущности ребенка, каждый мыслящий воспитатель должен. Очень многим именно эта философия помогла взглянуть на ребенка с уважением и пониманием.

Вы только послушайте, как красиво и завораживающе звучат

слова Рудольфа Штайнера: «Человек в процессе становления – это величайшее божественное откровение, и если Учитель познает ребенка не просто анатомически или физиологически, а наблюдает, как душа и дух изливаются в тело, то его наполняет благоговение перед тем, что восходит на поверхность мира из божественных глубин».

А вот выдержки из книги «Пророк» Джебрана Халиля, арабского писателя и философа: «Ваши дети не дети вам. Они сыновья и дочери тоски жизни по самой себе. Они приходят благодаря вам, но не от вас. И хотя они с вами, они не принадлежат вам». Мне кажется, трудно остаться равнодушным к таким словам.

Каждый ребенок нуждается в ощущении своей уникальности, он хочет знать, что его особые качества оценены другими и вызывают уважение. Самоуважение, которое, кстати, не является врожденным качеством, а приобретается в ходе жизни, напрямую зависит от того, как развивается самооценка вашего малыша.

При этом важно помнить, что развитие индивидуальности – это постепенный процесс, который начинается с внутреннего понимания себя, осознания своего отличия. **По мере того как ребенок осознает себя, он замечает все больше и больше, что не все его качества присущи другим людям, что его картина себя может не совпадать с картиной другого**.

Для высокой самооценки важно, чтобы у ребенка не просто развивалось осознание своего отличия от других, но чтобы ему было комфортно с этими своими отличиями, чтобы он мог думать о себе: «У меня есть качества, которых у других нет. Такого, как я, в мире больше нет. Я единственный и уникальный! Здорово-то как!»

Удивительно доходчиво о таких сложных вещах говорит своим читателям – подросткам американский учебник: «Твоя личность – это уникальная комбинация чувств, мыслей и поведения, которые отличают тебя от кого-либо другого. Частично твоя личность определяется твоей реакцией на проблемы, новые ситуации и другие события. Твоя я-концепция – это взгляд на те уникальные качества, которыми ты обладаешь. В основном это то, как ты видишь себя. Как ты можешь описать себя? Можешь ли ты описать свои сильные стороны так же хорошо, как и слабые? Иногда подростки имеют склонность к фокусированию или преувеличению своих изъянов и не обращают внимания на сильные стороны. Это приводит к формированию излишне негативной я-концепции».

Действительно, многие дети не чувствуют себя комфортно с самим собой, более того, вместо того чтобы

«смаковать» свою изюминку, они купаются в своих недостатках, в жалости к себе. Поэтому для таких ребят будут полезны упражнения, которые помогут им:

• принять себя, свою уникальность, те качества, которыми они отличаются от других. Высокая самооценка начинается со знания, что каждый человек достоин любви и принятия;

• осознать свои интересы, роли и способности. До того, как ребенок сможет осознать свое отличие от других, он должен понять, каков он.

Для начала попробуйте приведенные ниже игры.

Упражнения

1. Мой шедевр (д. с. – 4-й)

Возьмите цветную бумагу, карандаши и за пять минут нарисуйте любую картинку – лучше, чтобы это был какой-нибудь простой рисунок или абстракция. Во время этого творчества беседуйте с ребятами, шутите. После окончания спросите: «Вы когда-нибудь видели такое раньше? Точно такое?»

Подведите детей к мысли, что каким бы ни был ваш шедевр, дублировать его невозможно, потому что нельзя точно так же провести линии и подобрать краски. Картинка может быть очень похожей. Но это не будет то же самое.

После дискуссии пусть дети сами нарисуют свои шедевры (5—10 минут). Потом обсудите с ними то, что каждый их рисунок уникален и точно так же уникален каждый человек. Подведите их к мысли, что каждый из них имеет свои отличия, свои особенности, каждый из них незаменим и его невозможно дублировать.

2. Если бы мои вещи могли говорить (д. с. – 4-й)

Предложите ребенку подумать, что о нем рассказали бы его вещи, если бы они могли разговаривать? Для обсуждения возьмите, к примеру, следующие предметы: зубная щетка, телевизор, кровать, туфли, велосипед, платье, кукла, книга.

3. Моя реклама (5—11-й)

Предложите детям следующее задание: «Дай о себе объявление в газету (30 слов). Что это будут за слова? Попробуй сделать это так, чтобы с тобой захотели встретиться».

4. Мой коллаж (д. с. – 11-й)

Большая буква «я» делится на секции, которые затем заполняются рисунками, фотографиями, картинками из журналов, которые относятся к ребенку.

5. Мои мечты (д. с. – 11-й)

Рисуем профиль головы ребенка или его силуэт. Внутри он рисует или пишет ответы на вопросы: «О чем ты мечтаешь? Что бы ты хотел, чтобы с тобой случилось?»

6. Яркая звездочка (д. с. – 5-й)

Предложите ребенку в центре звездочки нарисовать свой портрет или наклеить фотографию, а в каждом луче звезды написать (нарисовать) что-то о себе (что ему в себе нравится, чем он гордится).

7. Капсула времени (1—8-й)

Ребенку предлагается следующее задание:

«Подумай о своей жизни сегодня. Что бы ты хотел, чтобы запомнилось? Возьми длинную полоску бумаги и нарисуй (напиши) о себе сегодняшнем. Ты можешь включить: свои отпечатки рук и ног, фото семьи, любимое кино, книгу, близкого друга, любимую еду и т. д.

Сверни свое произведение и засунь в бутылку (бутылочки можно прятать или же, наоборот, выставлять на шкаф). Каждый год к коллекции будет добавляться новый экспонат».

8. Хвастунишка (д. с. – 5-й)

В группе из 5 ребят каждому дается возможность в течение 3 минут похвастаться собой. В конце надо обсудить: комфортно ли дети себя чувствовали, когда хвастались? Комфортно ли было слушать хвастовство других? Казалось ли им, что истории других более захватывающие?

9. Шкаф моих качеств (2—5-й)

Предложите ребенку такое задание: «На каждом кусочке бумаги напиши прилагательное, которое тебя описывает». Затем пусть он сложит исписанные карточки стопочкой так, чтобы внизу оказались те качества, которыми он гордится меньше всего, а вверху – те, которыми он гордится больше всего. Обсудите его «шкафчик».

10. Гордость (1—6-й)

Ведущий предлагает каждому из детей следующее задание: «Подумай, в каких случаях ты гордишься собой? Что ты чувствуешь при этом в своем теле? Как ты дышишь? Как ты держишь голову и спину?

Нарисуй картинку, которая показывает, как ты гордишься собой. Можешь нарисовать свою гордость, как ты ее представляешь, или самого себя в тот момент, когда ты горд. Возможно, ты захочешь нарисовать то, что хорошо умеешь или любишь делать, или то, как ты помогаешь другим или, преодолевая себя, делаешь что-то трудное…» (10–15 минут.)

После этого дети собираются в четверки, показывают друг другу рисунки и обсуждают их. Спросите детей, как они себя чувствовали, когда показывали друг другу свои рисунки. Как

обстоит дело в их семьях – могут ли дети демонстрировать домашним свою гордость? Разделяют ли родители их чувства?

Предложите ребятам выступить перед группой, показать всем свои рисунки и рассказать, чем они гордятся. После каждого рассказа группа встает и аплодирует. Этот маленький ритуал поможет усилить групповую сплоченность. Обсудите с детьми значение гордости.

• почему так важно позволять себе испытывать гордость?

• когда гордость превращается в хвастовство?

• что хорошего и что плохого в том, что мы сравниваем себя с другими?

Коротко о главном

• Подведите ребенка к мысли, что каждый человек имеет свои особенности, каждый – неповторим.

• Если вы хотите, чтобы ваш ребенок гордился своими отличительными чертами, начните с себя – с собственного отношения к этим чертам.

• Помогите ребенку увидеть, что не все его качества присущи другим людям, что его картина себя может не совпадать с картиной другого.

• Ребенку должно быть комфортно со своими «отличиями». Дайте ему возможность прийти к мысли: «У меня есть качества, которых у других нет. Такого, как я, в мире больше нет. Я единственный и уникальный! Здорово-то как!»

4. Радуга моих эмоций. Как научить ребенка исследовать и выражать свои чувства

Наши малыши непосредственны и спонтанны в выражении своих эмоций. Посмотрите, как стремительно переходят они от одного состояния к другому, как отчаянно плачущий карапуз через несколько минут начинает заливисто смеяться.

Очень живо по этому поводу писал еще в начале XX века В. В. Зеньковский, философ, психолог и исследователь детства. Он отмечал: *«…Дитя живет моментом. Дети не знают продолжительных радостей или горестей, но зато отдаются им всей полнотой своего существа. Оттого так горьки детские обиды, оттого так сладостна и упоительна неповторимая детская радость. Здесь, в этой глубине и узости чувств, лежит причина эмоциональной подвижности ребенка: дитя как бы выпивает до дна чашу радости и скорби и переходит к новому чувству, легко забывая о прежнем».*

Ученый вспоминает, что один отец заметил, как в течение 15 минут у его ребенка сменилось 8 разных чувств! Вот это эмоциональная подвижность!

Положительный момент заключается в том, что **ребенок не копит в себе эмоции, он интуитивно их выплескивает, получая при этом эмоциональную разрядку**. А это, как вы понимаете, полезно для здоровья. Увы, очень быстро под давлением воспитания эта способность утрачивается, и затем, во взрослой жизни, мы много времени тратим, чтобы заново научиться тому, что было дано нам от рождения. Соответственно, задача воспитателя – не подавлять эмоции ребенка, а научить его управлять своими чувствами.

Сегодня ученые все чаще и чаще говорят о важности такого управления. В научной литературе даже появились специальные термины – «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная компетентность личности».

Американские психологи Петр Саловей (P. Salovey), Джон Мэйер (J. Mayer) и Дэниел Гоулман (D. Goleman) активно доказывают, что **жизненный успех человека в большей степени зависит от его эмоционального мастерства, чем от уровня его интеллекта**. К сожалению, не все еще осознают эти «азбучные истины», большинство людей, по меткому выражению ярчайшего представителя нетрадиционной медицины и автора многочисленных оздоровительных методик Мирзакарима

Норбекова, «эмоционально зажатые или, точнее сказать, эмоционально кастрированные». Согласно всем теориям, личность с высокой самооценкой умеет осознавать свои чувства, умеет их контролировать, а также адекватно реагирует на эмоции других.

Поэтому воспитательную задачу в данной области сформулируем так: взрослому необходимо помочь ребенку осознать свои чувства. Для того, чтобы, осознав, ребенок смог контролировать свое эмоциональное состояние. Покопавшись в соответствующей литературе, вы легко обнаружите, что в многообразной палитре нашей эмоциональной жизни психологи выделяют 7 базовых «цветов»: страх, гнев, горе, радость, удивление, отвращение, интерес. Способы, которыми мы проявляем наши эмоции, тоже не отличаются особым разнообразием. Стандартный пример – люди в аэропорту. Давно замечено, что радость встречи у разных людей обозначается схожими взлетом бровей и танцем рук. То же самое и с печалью расставания. Мимика и пантомимика у большинства людей практически одинаковы.

Чем же мы тогда отличаемся? Отличаемся мы эмоциональной историей. У каждого из нас она своя. Поэтому **то, каким образом ваш ребенок будет реагировать, принимать или не принимать свои и чужие эмоции, во многом зависит от окружающих его взрослых.**

Задача воспитателей научить ребенка трем важнейшим вещам:

1) исследовать свои эмоции для того, чтобы лучше понимать себя и других;

2) правильно выражать свои чувства;

3) управлять негативными эмоциями. Рассмотрим каждую из этих задач подробнее.

1. Исследование своих эмоций

Если вы заглянете в американский детсад или школу, то обязательно (вы просто на это обречены!) станете свидетелем диалога, в основе которого лежат вопросы учителя: «Что ты чувствовал во время игры? Ты был напуган или возбужден? Ты хочешь об этом поговорить? Как я могу узнать, что ты хочешь, если ты мне об этом не говоришь?» и т. д.

В школах Миннесоты я это слышала постоянно. И это не случайность. В американской культуре «вербальный подход» используется активно, так как считается, что **ребенка нужно**

учить облекать свои чувства в слова. *Чем больше чувств ребенок сможет выразить словами, тем меньше физической силы он будет использовать в конфликтной ситуации*. Вот так. Больше слов – меньше кулаков.

Любопытно, что такой подход практикуют и в совершенно другой культуре – в Стране восходящего солнца. Исторически японцы не очень склонны публично распространяться о своих чувствах и желаниях (тут они ближе к нашей ментальности), тем не менее в японском детском садике я слышала, как воспитательница говорила дерущимся малышам: «Вы уже можете обращаться друг к другу, используя слова». Нечто похожее я слышала и в первом классе, где во время урока учительница замечала своим ученикам: «Что вы такие дикие! Люди друг с другом говорят, а вы толкаете один одного». Во время нашей беседы она рассуждала в том же духе: «Когда дети дерутся, я прежде всего пытаюсь показать им, что их чувства разные и поэтому им трудно понять друг друга. Из-за этого они начинают драться. Но есть другой способ – выразить чувства словами и попробовать понять другого».

Как видите, стимулировать и поощрять детскую вербализацию (говорение) настоятельно рекомендуют современные специалисты разных стран и культур. Почему это так важно?

Посмотрим, какие объяснения по этому поводу дают психологи. Они утверждают, что для того, чтобы «работать» с эмоцией, ее вначале нужно осознать. Понимание эмоций помогает ребенку лучше понять себя. **Наши чувства отличны от действий, и ребенок должен это понимать. Он должен знать, что есть много путей, которыми он может выразить себя** (свой гнев, испуг, счастье). Среди них есть социально приемлемые и социально неприемлемые средства.

Для примера возьмем ситуацию из жизни японского детского сада. Четырехлетний малыш шокировал американскую ученую даму тем, что толкнул ее несколько раз подряд. Но еще больше посетительницу удивила реакция воспитательницы, которая миролюбиво объяснила гостье: «Это примитивная, но имеющая доброжелательные намерения попытка установить с вами контакт».

Не будем сейчас обсуждать межкультурные различия в восприятии ребенка (мы об этом поговорим позже), сейчас важно другое – с точки зрения американской ментальности (в данном случае и нашей тоже) налицо социально неприемлемая манера поведения малыша. И в отличие от японки наши взрослые бросились бы воспитывать проказника.

Что при этом происходит? Мы загоняем ребенка в рамки, которые устанавливает общество. Отчасти такие действия правомерны, так как каждый из нас понимает, что нашим воспитанникам жить среди людей, а не в голубой лагуне на необитаемом острове. Другое дело, что в угоду общепринятым нормам приносится в жертву естественность малыша, его спонтанность, открытость в проявлениях эмоций. В результате такой политики мы получаем батальоны «эмоционально кастрированных» взрослых!

Как же быть? Где выход? Он находится где-то посредине. Помогите ребенку сохранить свою естественность, но при этом научите его проявлять ее социально адекватным образом!

Упражнения

1. Словарь чувств (д. с. – 4-й)

Обсудите с ребенком чувства, которые он хочет внести в свой словарь, подберите к ним синонимы. Затем предложите ребенку нарисовать или сфотографировать себя, вырезать из журналов лица других людей, выражающие различные эмоции, и описать, когда, в каких ситуациях он испытывает эти чувства, как выглядят другие люди, испытывающие эти чувства.

2. Колесо чувств (2—8-й)

Предложите детям нарисовать круг, разделенный на 4 части, и в каждом секторе написать ответ на вопрос: «Как я себя чувствую сейчас, в данную минуту» (например: счастливый, сосредоточенный, веселый, немного испуганный).

Затем ребенок выбирает любое из чувств и объясняет его одним-двумя предложениями: «Я чувствую себя счастливым, потому что Катя выбрала меня в свои партнеры», «Я чувствую себя немного испуганным, потому что задание, которое мы должны сделать, мне кажется сложным» и т. д.

3. Маски (д. с. – 4-й)

Нарисуйте схематические лица, изображающие различные чувства (счастье, гнев, печаль), на альбомном листе. Вырежьте их. Ребенок надевает маску и ведет себя в соответствии с ней. Если участвуют несколько детей, то каждый из них надевает маску и они разыгрывают спонтанный диалог. Каждый ведет себя в соответствии со своей маской.

4. Рисуем настроение и чувства (1—11-й)

Перед началом упражнения поговорите с детьми о том, какие чувства и какое настроение они иногда испытывают. Задайте ребятам следующие вопросы.

• Какие чувства вам известны?

• Что происходит с вами, когда вы чувствуете радость? Грусть? Беспокойство?

• Где именно в теле вы чувствуете свою эмоцию?

• По каким признакам вы догадываетесь о чувствах, которые испытывают другие люди?

Далее предложите детям следующее задание: «Надо нарисовать ваши чувства, эмоции, настроение. При этом рисунок должен быть абстрактным, то есть нельзя рисовать узнаваемые образы – людей и предметы».

• Тема первого рисунка – «Как ты себя чувствуешь в данный момент?» (5 минут).

• На втором листе дети рисуют ответ на вопрос «Как ты чувствовал себя сегодня утром, когда пришел в школу?» (5 минут).

• Третий рисунок должен быть на тему «Как ты чувствовал себя вчера, когда пришел из школы домой?».

• Последний рисунок посвящен ответу на вопрос «Какое чувство ты бы хотел испытывать почаще?» (5 минут).

Затем дети по очереди показывают свои рисунки и комментируют их, пытаясь словами описать выраженные на бумаге чувства. При этом важно задать ребятам следующие вопросы:

• как долго обычно длится эта эмоция?

• какие чувства следуют за ней?

Полезно также обсудить, почему для изображения эмоций использовались те или иные линии или цвета.

Особого внимания заслуживает последний рисунок (желанная эмоция):

• что это за чувство?

• как часто я его испытываю?

• переживаю ли я его в школе – хотя бы иногда?

В заключение дети могут попытаться выразить чувства с помощью мимики и пантомимики. Ведущий называет какое-то чувство, а остальные показывают его.

В этом упражнении дети представляют свои чувства с помощью простых линий, форм и цветов. Это важный шаг на пути к осознанному управлению своим внутренним миром.

5. Лев, лиса, косуля и голубь (4—11-й)

Участники делятся на четыре команды, каждая из которых

должна нарисовать одно из предложенных животных: льва, лисицу, косулю или голубя (рисунок должен быть крупным и цветным). В рисовании участвуют все. На выполнение отводится 10 минут. (Другой вариант – ведущий приносит уже готовые изображения.) Рисунки вешают в разных углах комнаты.

Дети отвечают на вопросы:

• Что я обычно чувствую в те моменты, когда прихожу в новую группу (в новый класс, спортивную секцию и т. п.)?

• На какого из предложенных животных я больше всего похож в этих ситуациях?

После этого они подходят к соответствующему рисунку. Выбравшие одно и то же животное дети собираются в круг и обсуждают свой выбор: «Как я веду себя в новой группе? Как я себя чувствую? Как я веду себя в этом классе?»

На обсуждение дается 10 минут, после чего каждая группа выбирает представителя, который расскажет классу о чувствах и мыслях участников своей группы (5—10 минут).

Затем дети еще раз собираются около рисунков. На этот раз нужно ответить на вопрос «На какое животное я похож, когда я нахожусь со своей семьей?». Также можно обсудить, с какими животными ассоциируются другие члены семьи.

В конце обсуждения дети снова выбирают представителя, который будет говорить от имени группы. Животные-символы дают возможность рассказать о том, что в одних и тех же

ситуациях все люди ведут и чувствуют себя по-разному.

6. Внутри и снаружи (2—11-й)

Дети часто ориентируются на внешние проявления поведения окружающих, не замечая истинных чувств. Это мешает им понимать других людей, разрешать споры и конфликты с ними. В этом упражнении мы работаем с двумя составляющими личности – внешней и внутренней.

Ведущий предлагает каждому из детей ответить на следующие вопросы: «Как ты думаешь, что видят другие люди, когда смотрят на тебя? Что они о тебе думают? Что ты им показываешь? Как ты себя чувствуешь при этом? Что происходит с тобой на самом деле? Скрываешь ли ты свои истинные эмоции? Бывало ли так, что другим ты казался смелым, в то время как чувствовал страх? Попадал ли ты в ситуации, когда другие думали, что ты слабый, хотя ты знаешь, что у тебя сильная воля? Говорили ли тебе когда-нибудь, что ты выглядишь спокойным и счастливым, когда ты этого не чувствовал?»

Обсудив ответы на вопросы, ведущий дает задание: «Сейчас нарисуй, пожалуйста, два рисунка: на первом изобрази себя

таким, каким тебя видят другие, на втором – таким, как ты себя чувствуешь. Можешь выбрать любые цвета» (15 минут).

В конце игры дети разбиваются на пары, выбирая в партнеры тех, кого они хотели бы лучше понять. Каждый показывает свой рисунок партнеру и комментирует его.

Обсуждение можно провести в группе, акцентируя внимание на то, зачем нужны человеку «социальные маски» и почему иногда они мешают людям жить. Пусть дети подумают над вопросами:

• почему мы показываем окружающим не все, что чувствуем?

• какие чувства и мысли мы скрываем особенно тщательно?

• в чем нам это помогает, а в чем мешает?

• кому я могу показать свои печаль, обиду, одиночество, ревность, зависть, раздражение?

• по каким признакам я могу распознать чувства другого человека?

• кого из группы мне легко понять, кого трудно?

2. Правильное выражение чувств

Когда ребенок злится, выражает свой гнев, ваша реакция может быть разной, но если вы хотите, чтобы эта ситуация чему-то научила малыша, а ваши с ним отношения стали более доверительными, вы можете на практике показать ему, как правильно использовать «эмоциональный» язык.

От того, в какую словесную оболочку мы впишем наши чувства, очень часто зависит исход той или иной ситуации, конфликта. Ребенку необходимо объяснять, что каждая ситуация требует подходящего эмоционального языка.

Итак, ваш воспитанник злится. Первое, что вы делаете, – остаетесь спокойным и внимательным (поверьте, это не пройдет незамеченным. В последующем он научится реагировать так же). Второе – вы даете ему возможность высказать свои чувства. Ваша задача состоит в том, чтобы ребенок осознал – все чувства имеют право на существование!

Вы просто выслушиваете его, подтверждая свое активное внимание словами: «да», «понятно», «хм», «вот это да». Не надо ему в этот момент что-то советовать, утешать. Ребенку сейчас важно одно – он имеет право испытывать злость и он может вам об этом рассказать. При этом он будет учиться не только правильно выражать свои чувства, но и слушать другого человека. Азбукой эмоционального языка является я-сообщение. Освоив его, ребенок легче будет выходить из всевозможных конфликтных

ситуаций.

Упражнения

1. Мое послание (2—11-й)

Ведущий дает детям задание рассказать о ситуациях, которые вызвали у них гнев. Ситуации записываются на большом листе. Потом дети обсуждают, как они обычно выходят из таких ситуаций.

Ведущий рассказывает о правиле я-сообщения, у которого есть 3 составляющих:

1) начинать свое заявление с «я»;

2) говорить о своих чувствах – «мне больно», «меня это выводит из себя»;

3) объяснять, из-за чего ты себя так чувствуешь, – «мне больно, потому что ты рассказываешь обо мне то, чего сам не видел».

Для тренировки техники я-сообщения можно проиграть несколько ситуаций.

3. Управление негативными эмоциями

Прежде всего, нужно помнить, что «чувства разные важны, чувства разные нужны». Негативные эмоции являются таким же источником информации, как и эмоции со знаком плюс. И те и другие являются неотъемлемой составляющей нашей жизни; прислушиваясь к ним, нам легче понять себя, легче почувствовать другого. Отсюда следует простая истина – чувствам нужно доверять, их нельзя игнорировать.

Негативные чувства нельзя подавлять. Не нашедшие выхода эмоции создают проблемы на физическом уровне. Поэтому ребенку необходимо объяснить, что бояться негативных эмоций не нужно, надо научиться ими управлять. Надо развивать в себе способность справляться с негативными эмоциями и стрессом, не нанося вреда ни себе, ни другим.

Перейдем к конкретным примерам и разберем рекомендации, касающиеся такой сильной эмоции, как злость. Как с ней справляться и как научить этому наших детей?

Первое, что нужно осознать, так это то, что иногда чувствовать злость и гнев – совершенно нормально. Это чувства, которые бывают у всех. Для нас, взрослых, эти утверждения звучат довольно странно, так как нам с детства втолковывали «истины», что злиться нехорошо; что если игнорировать чувство гнева, то оно уйдет само по себе; что важно не показывать, что ты злишься; что злость может испортить твои отношения с другими и т. д.

Современные психологи пытаются убедить нас в обратном. Они без устали повторяют: **мы все злимся, и это нормально**! Более того, они утверждают, что **злость имеет положительные аспекты**. Парадоксально, не правда ли? Что же, на их взгляд, хорошего в этом гремучем чувстве?

• Злость – это сигнал вам и окружающим – что-то идет не так.

• Злость может понадобиться в опасных ситуациях: она поможет нам выразить протест.

• Правильно выраженная злость может помочь человеку почувствовать себя лучше и сильнее. Надо уметь давать выход нашему раздражению.

• Выражение злости – способ показать, что вы заботитесь о человеке. Мы злимся, когда нас разочаровывают наши любимые близкие.

• Злость – первый шаг к решению проблемы. Если мы злимся, значит, есть проблема. Осознав это, мы уже становимся на путь ее решения.

• Злость является одним из способов привлечь внимание. Иногда кажется, что вас игнорируют, но если вы злитесь, то без внимания не останетесь.

Расскажите об этом ребенку. А **в тот момент, когда он злится, дайте ему лист бумаги и карандаш. Пусть он нарисует свой гнев** (в большинстве случаев одним листочком вы не обойдетесь ☺). Вы удивитесь, да и ребенок тоже, *как поменяется его настроение к концу такого рисования. Этот прием помогает всем, как дошкольникам, так и старшеклассникам.*

Кстати, подростку неплохо было бы объяснить природу негативных чувств. По поводу того же гнева вы можете сказать следующее: «Гнев испытывает каждый. Когда ты зол, у тебя освобождаются гормоны, которые заставляют твое сердце биться быстрее. Кровь приливает к лицу, ладони становятся влажными, т. е. происходят такие физиологические изменения, как если бы тело готовилось к активным действиям. Если ты сможешь справиться со своим гневом, то все эти изменения могут быть направлены на созидание, например, на достижение твоей цели. Разъяренный же человек не может ясно мыслить, он склонен к агрессии и насилию».

Как мы уже выяснили, злость – это разрушающая эмоция, поэтому важно ее в себе не копить. Весьма своеобразно на эту тему говорит Пегги Дженкинс, доктор педагогики и автор популярных книг по воспитанию. Она предлагает упражнение, которое называется «Гнев – это путь к саморазрушению» (в названии, как видите, нет ничего оригинального ☺. Самое интересное начинается дальше).

Для пущей наглядности этого тезиса она предлагает использовать… кухонный нож. «Спросите детей, что может произойти, если кто-нибудь из них возьмется за лезвие ножа. Затем задайте следующий вопрос: «Если тот, кто взялся за лезвие, попытается ударить кого-то рукояткой ножа, кто при этом пострадает больше?» Поддаваться ненависти и гневу – все равно что браться за лезвие ножа. Кто-то однажды сказал: «Ненависть – это оружие, которое вы держите за лезвие». В действительности негативная эмоция всегда поражает того, у кого она возникла, и не причиняет вреда другому человеку, если тот не будет на нее реагировать».

Убедительно, не правда ли? О силе принципа наглядности говорили еще со времен эпохи Возрождения. Американский педагог использует его блестяще (я не устояла перед ее обаянием и ниже привожу еще одно упражнение из ее книги «Воспитание духовности у детей»). Кстати, для быстрого избавления от раздражения и ярости П. Дженкинс предлагает следующую визуализацию:

• нужно мысленно сложить эти противные и злые чувства в мешок для мусора или же

• бросить их в воображаемое алое пламя, чтобы оно «съело» весь негатив.

Негативные эмоции особенно ярко проявляются в ситуации стресса. Сегодня много говорят о переживании кризисных ситуаций. Какие «педагогические» выводы можно сделать из потока информации, которую мы получаем из популярных журналов, научных статей, бесед за кухонным столом и научных конференций?

• Стресс – это не всегда плохо. У **ребенка должен быть опыт проживания трудных ситуаций**. Помните, с какой горечью восклицает Хоботов, герой «Покровских ворот»: «У меня не было падений, а значит, не было и взлетов. Я не жил». Чтобы научиться продуктивно проходить через кризисы, нужно приобретать опыт.

• Для конструктивного переживания стресса западные специалисты все чаще и чаще предлагают обучать детей глубокому дыханию и медитациям (йоговские техники), рисунку мандал (это буддийский символ Вселенной). Почитайте книги немецкого психолога Клауса Фопеля. У него есть целая серия упражнений на расслабление (некоторые из них я привожу ниже). Автор убежден, что детская агрессия или пассивное поведение в значительной степени связаны с неспособностью расслабиться.

• При выражении эмоций важно быть естественным, но при этом проявлять свои чувства социально приемлемыми способами. Когда ребенок в супермаркете швыряет продукты с полок и кидается с кулаками на родителей, их прежде всего беспокоит «что скажут окружающие». Родителям неловко, что ребенок проявляет свой гнев способом, неприемлемым в обществе. Но дело в том, что ребенок не знает, что принято в обществе, а что не принято! Задача родителей – научить детей проявлять свои чувства цивилизованно, в соответствии с нормами того общества, в котором они живут.

Как всегда, пример взрослого в данной ситуации может сыграть решающую роль. Покажите малышу, как вы сами справляетесь с негативными эмоциями.

Одна мамочка, пытаясь привести в чувство разъяренную дочь, открыла ей свой секрет: «Иногда, когда я чувствую себя злой или испуганной, я представляю себе мое «счастливое место», мой рай. Я представляю его во всех деталях, а потом вижу, как я иду туда. Я нахожусь там до тех пор, пока не почувствую себя лучше. Попробуй и ты. Представь себя в раю. Вспоминай свое «счастливое место» всегда, когда ты хочешь почувствовать себя лучше». Это один из самых мудрых советов, которые я когда-либо слышала от взрослых.

И еще один момент. Негативные чувства необходимо

проговаривать. Когда ребенок испытывает «плохие» чувства, будь то агрессия, враждебность, ненависть, он начинает относиться к себе как к плохому, отождествляя себя с этими эмоциями. Часто, когда ребенку предлагаешь написать три слова о себе, он использует негативные ярлыки. Так, один мальчик написал: «Я дерусь, плохой, глупый». Проблема тогда и начинается, когда дети принимают такие негативные ярлыки как характеристику самих себя, а не своих поступков. Эту характеристику они повторяют каждый раз, пока она действительно не начинает влиять на каждое их действие.

Но дело в том, что злость или ненависть – это лишь чувства, они изменчивы и во многом зависят от ситуации. Это и надо малышу объяснить. Скажите ему о том, что **нет плохих или хороших чувств, как нет и плохих или хороших людей. Есть плохие или хорошие поступки!**

Упражнения

1. Сила слова (д. с. – 6-й)

Возьмите три баночки с разным содержимым – с мукой, перцем и сахарной пудрой. Слова символизируют идеи, рождающиеся в сознании человека. Слова, которые мы употребляем, подобны банкам, поскольку они содержат в себе наши мысли и чувства. В зависимости от того, какие мысли и чувства содержатся в наших словах, мы получаем в жизни либо то, чего мы хотим, либо то, чего мы не желаем.

Дайте каждому ребенку баночку с мукой. Попросите детей высыпать содержимое на тарелку, смочить палец и попробовать муку. Некоторые наши слова не несут в себе особой творческой энергии: «Сегодня хорошая погода. Давай пойдем домой». Эти фразы безвкусны, как и мука.

Другие слова несут мощный заряд. Возьмите баночки с перцем и предложите детям: «Попробуйте содержимое, только очень аккуратно, так как эти слова полны энергии. Вы почувствовали крепость и остроту этого вещества? Вы обратили внимание на то, сколько в нем силы? Наша речь может обладать такой же силой. Вот почему необходимо зорко следить за тем, какой смысл мы вкладываем в наши слова. Фраза «Я никому не нужен», сказанная сквозь слезы, будет сильнее, чем равнодушное «Я – всеобщий любимец».

И наконец, предложите ребятам попробовать третью баночку, сладкую. Объясните, что на этот раз они пробуют на вкус приятные слова, исполненные любви, благодарности и ободрения.

2. Давай поговорим (1—8-й)

Проговорить в группе «плохие» эмоции полезно по двум причинам: во-первых, это даст возможность ребенку выплеснуть эти чувства в разговоре, а не в действии, и, во-вторых, ребенок увидит, что он не один злится на своего старшего брата или чувствует иногда неприязнь к маме. Он увидит, что одноклассники попадают в похожие ситуации, убедится, что его чувства естественны и что они достаточно распространены.

Ведущий называет приведенные ниже ситуации, а дети поднимают руку, показывая, что такой опыт они пережили.

1. Ты боишься привидений.
2. Ты струсил.
3. Ты испугался гнева родителей.
4. Ты испугался, когда увидел, что твои родители дрались.
5. Иногда хочется разрушить все, что видишь.
6. Как будто бес в тебя вселился, и ты начал все крушить.
7. Ты решил, что самый «крутой» в своей семье, в школе, среди друзей.
8. Ты решил, что одного родителя любишь больше, чем другого.
9. Ты боишься темноты.
10. Ты часто дразнишь других.
11. Ты чувствуешь, что жизнь к тебе несправедлива.
12. Ты хотел бы изменить свое имя.

Дайте возможность детям обсудить этот опыт, нарисовать ситуации, когда возникают такие чувства, написать о них рассказ. Обсудите, как можно избежать ситуаций, когда возникают «плохие» чувства.

3. Симулируем чувства (д. с. – 11-й)

Наши движения, походка, вся пластика тела зависят от тех

чувств, которые мы переживаем. Вспомните с ребенком, как он ходит, когда расстроен. «Просимулируйте»:

- радость,
- неуверенность,
- печаль,
- страх.

Затем «станцуйте» разные чувства. Воспроизведите:

- счастливый танец,
- сумасшедший танец,
- танец печали и т. д.

4. Негативный ярлык (1—8-й)

Предложите детям написать два негативных качества, которые им присущи. Соберите записи и перепишите их на большой лист (при этом авторы конкретных качеств остаются неизвестными). Обсудите следующие вопросы:

- вы всегда бываете «плохими»?
- при каких условиях вы становитесь такими?

Помогите ребенку осознать, что то, что он считает «плохой» чертой – всего лишь ярлык, который он применяет для определенного типа поведения в конкретной ситуации в прошлом. Нет смысла переносить этот ярлык на настоящее и тем более на будущее. Нет плохих или хороших людей, есть правильные или неправильные поступки!

Покажите, как переписать его «плохие» ярлыки так, чтобы они были более реалистичны и принесли меньше ущерба. Для этого в фразу необходимо включить конкретное описание поведения и особенностей ситуации. Например, утверждение «Я плохой» или «Я часто дерусь» вы заменяете на: «Вчера я ударил мальчика». Вместо ярлыка «Я дурак в математике» вы пишете «Я не научился умножать на 8».

Такая несложная замена избавит ребенка от мыслей, что он ничего не стоит в настоящем и безнадежен в будущем. В качестве задания предложите ребенку проследить, в каких ситуациях и за что он ругает себя.

5. Тирания слова «должен» (8—11-й)

Кто сказал, что все должны выглядеть, как Мадонна, и что любой, кто выглядит не так, сразу переходит в категорию «безобразных»? Кто сказал, что все должны быть храбрыми и смелыми? Получается так, что мы заранее знаем, как должны выглядеть или вести себя в той или иной ситуации. Постепенно мы перестаем смотреть на каждое новое событие как на «свежий опыт», который надо прожить, и отреагировать на него так, как мы это чувствуем, а не как положено.

Разбейте детей на небольшие группы и предложите им рассмотреть ситуации, в которых особенно сильно довлеют стереотипы. Например:

- хорошо иметь много вещей;
- мужчина, работающий в офисе, должен носить галстук;
- все должны любить книги.

Обсудите эти примеры. Предложите каждому ребенку записать «свои плохие качества» с точки зрения общепринятых норм. Объясните детям, что часто мы сами делаем себя несчастными, стремясь во всем быть похожими на ту модель, которая принята в обществе. Стоит с уважением относиться к своим собственным желаниям и предпочтениям, а не слепо руководствоваться стереотипами.

6. Чемодан с неприятностями (2—11-й)

Ведущий обращается к каждому из ребят: «Представь, что у тебя в комнате есть большой чемодан, который закрывается на ключ. Может быть, это старомодный кожаный чемодан или современный пластиковый либо металлический. Представь себе ключ от него…

Это волшебный чемодан, в котором ты хранишь все, что тебя волнует, беспокоит или раздражает. Ничто не может вырваться оттуда само по себе. Но если ты захочешь подумать о какой-то проблеме, которую ты спрятал в своем чемодане, то можешь ее достать, сделать с ней что-нибудь и положить обратно, когда пожелаешь.

Нарисуй свой волшебный чемодан и ключи к нему. Потом нарисуй то, что тебя волнует, беспокоит или раздражает. Можешь нарисовать это внутри чемодана или возле него» (15 минут).

Дети собираются в четверки и показывают свои рисунки друг другу. Во время обсуждения они отвечают на вопросы:

• какого размера мой чемодан?

• что меня больше всего беспокоит?

• какие мелочи меня нервируют?

• что я делаю, когда волнуюсь?

• легко ли я выхожу из себя?

• что я могу сделать, чтобы восстановить душевное равновесие?

Следующие два упражнения учат детей расслабляться, что очень важно при работе с «плохими» эмоциями (еще несколько упражнений на эту тему вы найдете у Клауса Фопеля, например, в книге «Как научить детей сотрудничать?»).

7. Волшебные снежинки (д. с. – 11-й)

Спокойным, мягким тоном ведущий произносит следующий текст, обращаясь к каждому из детей: «Встань рядом со своим стулом и встряхни ногами и руками… Ты видел когда-нибудь волшебный снег – очень крупные снежинки, мерцающие голубыми искрами? Кто вдохнет такую снежинку, почувствует себя свежее и бодрее, как по мановению волшебной палочки. Усталость и заботы покинут его. Но для этого снежинку нужно вдохнуть очень глубоко – чтобы она попала внутрь живота.

Пройди медленно по комнате и представь, как снег кружится в воздухе. Кружатся в воздухе и стремятся к земле обычные маленькие снежинки, и среди них – огромные волшебные. Если волшебная снежинка появится перед тобой, глубоко вдохни ее и иди дальше – ты почувствуешь, что твое тело стало более легким и напряжение ушло.

Тот, кому удалось вдохнуть три волшебные снежинки, может загадать желание. (Пауза 2–3 минуты на выполнение задания.) Если ты загадал желание, можешь вернуться на свое место и подождать остальных».

Беспокойные и неспособные к концентрации дети с помощью этого простого дыхательного упражнения смогут настроиться на занятие.

7. Падающий лист (3—11-й)

Ребята с открытыми глазами «смотрят» на воображаемый лист на стене напротив. Лист медленно падает на пол, пока ведущий считает от 20 до 0, и по мере убывания чисел дети все больше расслабляются и сосредотачиваются.

Перед началом упражнения ведущий объясняет детям смысл упражнения – достижение глубокого расслабления даже в тех ситуациях, когда что-то мешает или беспокоит.

Далее ведущий произносит следующий текст: «Сконцентрируй свой взгляд на какой-нибудь точке на противоположной стене. Попытайся увидеть там лист – может, это будет фигурный кленовый лист, молодой светло-зеленый лист березы или любой другой, какой ты выберешь…

Дыши глубоко и равномерно. Я буду медленно считать от двадцати в обратном порядке и при каждом твоем вдохе называть новое число. Ты увидишь, как лист будет медленно падать на

землю. Когда я дойду до единицы, лист упадет и ты почувствуешь, как расслабилось твое тело…

Итак, начинаем: двадцать… девятнадцать… восемнадцать… Пусть все твои заботы уходят прочь… семнадцать… шестнадцать… Напряжение уходит…

Один… Теперь ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно…»

Ведущий должен говорить ритмично, по возможности с легким гипнотическим воздействием, а между числами произносить следующие «формулы» для расслабления:

• все твои заботы и неприятности уходят…

• ты становишься совершенно спокойным…

• дыши спокойно и глубоко…

• ты можешь расслабиться еще больше…

• почувствуй, как все твое тело становится мягким и теплым…

• почувствуй, как расслабляются мышцы глаз…

• почувствуй, как расслабляются мышцы рта…

• ты чувствуешь всем телом, насколько хорошо ты можешь расслабиться…

Коротко о главном

• От взрослого зависит, будет ли ребенок понимать и принимать свои и чужие эмоции.

• Объясните ребенку, что нет плохих или хороших людей, есть плохие или хорошие поступки.

• Ребенок должен понимать, что наши чувства отличны от наших действий. Он должен знать, что есть много путей, которыми он может выразить себя (свои гнев, испуг, счастье). Покажите ребенку, что в одних и тех же ситуациях разные люди ведут и чувствуют себя по-разному.

• Учите детей эмоционально правильно выражать свои чувства.

• Бояться негативных эмоций не нужно, надо научиться ими управлять. Мы все злимся, и это нормально!

• У ребенка должен быть опыт проживания трудных ситуаций.

• Задача взрослого – научить ребенка проявлять свои чувства цивилизованно, в соответствии с нормами того общества, в котором он живет.

• У ребенка должна быть возможность выплеснуть чувства в разговоре, а не в действии.

• Для работы с негативными чувствами ребенка можно научить визуализации, медитации, рисованию.

3
Я и мой успех

Хорошо, когда человеку комфортно с самим собой, когда он может сказать «Прекрасно, что я – это я». Наша задача – помочь ребенку сформировать такое отношение к себе, осознать свои сильные стороны. **Взрослому необходимо организовать в жизни ребенка ситуации успеха, научить его извлекать пользу как из побед, так и из поражений.**

В блоке «Я и мой успех» выделяем следующие составляющие:

1) умение ребенка осознать свои сильные стороны;
2) умение оценивать свой прогресс;
3) умение извлекать пользу из своих ошибок;
4) умение ребенка хвалить себя за достижение цели.

1. Где живет Геракл? Как помочь ребенку осознать его сильные стороны

Все, чем мы являемся, есть
результат того, что мы думали.

Буддийская мудрость

Каждый человек приходит в этот мир, чтобы реализовать себя, выполнить свои цели и задачи. Это значит, что **у каждого из нас есть *что* реализовывать, есть свой особый талант, есть сильные стороны, которыми он может гордиться**.

«В каждом ребенке заложено какое-то мастерство», – утверждал Николай Рерих. Так или иначе об этом говорят большинство великих мыслителей и педагогов всех времен и народов. Однако практика воспитательных будней показывает, что «воз и ныне там».

В современной школе главным показателем компетентности ребенка остаются его интеллектуальные способности. Сегодня, так же как и 20–30 лет назад, родители и учителя обеспокоены прежде всего победами ребенка на интеллектуальном поле брани. В результате ученик, не показывающий блестящих результатов по гуманитарным и/или техническим дисциплинам, приходит к выводу, что ему нечем гордиться, что у него нет никаких достоинств. «Благодаря» гнету родительских ожиданий такие дети даже не догадываются о том, что априори являются победителями, что им есть за что себя ценить.

О том, что каждый из живущих является победителем, заявил американский психолог Станислав Гроф. Мне очень нравится эта его идея. В своей теории перинатальных матриц – этапов, которые проходит ребенок, прежде чем появиться на свет, – он делает вывод, что от момента зачатия и до появления на свет у человека есть тысяча возможностей погибнуть. Но мы не погибли, мы родились. Значит, у каждого из нас в подсознании записана программа победителя. Я родился, значит, я победитель! Оптимистично, не правда ли? По крайней мере, есть над чем поразмышлять.

К сожалению, довольно часто о себе и о своих детях мы думаем противоположное. Результаты одного американского исследования (Герберт Отто (H. Otto) «Человеческий потенциал», 1968) показали, что хорошо функционирующий «среднестатистический» человек имеет очень ограниченные представления о своих сильных сторонах, а вот проблемы и

уязвимые места он знает хорошо.

Ребенок тем более не может осознавать свои сильные стороны. Если вы спросите малыша: «Каковы твои сильные стороны?» – то, скорее всего, он вам ничего не ответит. Он просто не знает, что вы имеете в виду.

Задача взрослого **помочь ребенку осознать свои сильные стороны; указать на те моменты его жизни, которыми он может гордиться; убедить в том, что ему есть чем гордиться.**

В любом классе всегда были и будут те, кто «хватает с неба звезды», и те, кто никогда не сможет их «схватить», пока его результаты будут сравнивать с результатами более успешных учеников. Помогите своему подопечному расправить крылья, поверить в их силу.

Настоящий воспитатель позволяет ребенку быть самим собой, помогает ему искать, познавать, уважать себя. Давайте ребенку возможность экспериментировать, посещать разные кружки, секции. Чем больше он будет уметь, тем увереннее он станет. Да и кто знает, что именно ему пригодится в жизни.

По этому поводу есть очень хорошая суфийская притча о Фатиме и шатре. Опуская многочисленные детали, расскажу самую суть.

> Итак, жила-была девочка Фатима, дочь процветающего прядильщика. Она отправилась с родителями в путешествие по морю, но их корабль потерпел крушение, родители погибли. Девочка спаслась и попала в семью ткача, где научилась ткать. Год или два она прожила вполне счастливо и была довольна своей судьбой. Но однажды ее схватили работорговцы и увезли на невольничий рынок, где Фатима была продана человеку, который занимался изготовлением мачт. Девушка так хорошо работала, что хозяин даровал ей свободу. Однако, как только жизнь Фатимы налаживалась, злой рок разрушал все ее надежды. Девушка опять попала на корабль, который был потоплен тайфуном. Фатима оказалась в Китае. В отчаянии она воскликнула: «Почему так случается, за что бы я ни взялась, всегда меня ждет неминуемая неудача? Почему на меня сваливается столько несчастий?» Никто ей не ответил, и побрела Фатима куда глаза глядят. Пришла она в императорский дворец, где Сын Неба обратился к ней с просьбой построить ему шатер (никто из его подданных не умел этого делать).
>
> Ей отвели помещение, и она принялась за работу.

Прежде всего ей понадобилась веревка. Но никто даже не знал, что это такое. Тогда Фатима, вспомнив свое первое ремесло прядильщицы, насобирала льна и свила веревку. Затем она велела принести прочной материи. Во всем Китае не оказалось такой материи, которая ей была нужна. Вспомнив свой опыт ткачихи, она соткала прочное полотно. Наконец, чтобы закончить работу, ей понадобились шесты, но и их не оказалось. Тут ей пригодилось умение делать мачты, и она ловко смастерила надежные шесты. После этого она смогла собрать шатер.

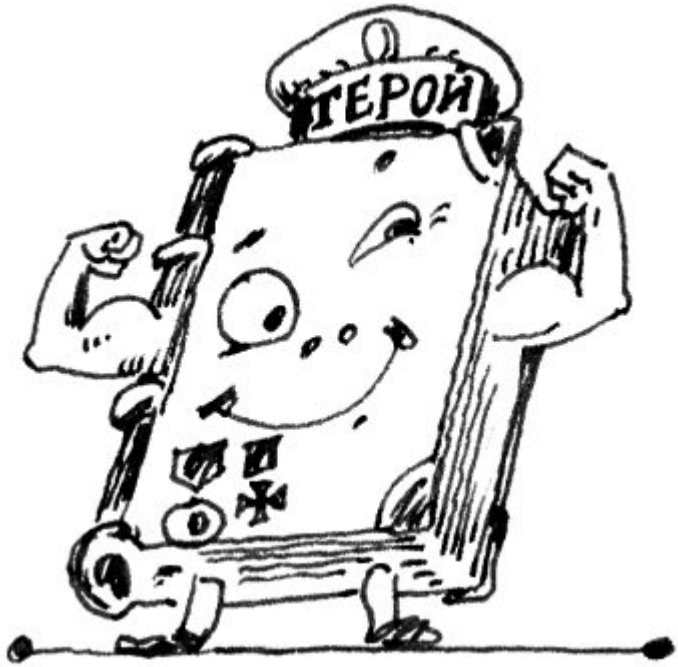
Когда это чудо показали императору, он был так восхищен, что обещал Фатиме исполнить любое ее желание. Она пожелала остаться в Китае, где вскоре вышла замуж и прожила долгую и счастливую жизнь. Фатима поняла: то, что казалось ей в свое время тяжелыми испытаниями, неожиданно обратилось в необходимый опыт, который помог ей стать счастливой.

Пусть и ваш ребенок учится многому. Главное, чтобы в нужный момент он смог собрать свой шатер!

Упражнения

1. Сильная книга (2—8-й)

В «Сильной книге» (можно взять простую ученическую тетрадь, а можно самим смастерить ее из альбомных листов) на каждого ученика заводится страничка. На протяжении дня, недели дети на соответствующей страничке записывают свои сильные стороны и сильные стороны своих товарищей. К концу срока (дня, недели) можно устроить обсуждение страничек.



2. «Я привлекательный и способный» (1—11-й)

Самооценка ребенка быстро снижается от критических замечаний окружающих. Данное упражнение помогает детям построить защиту от недоброжелательного настроя других людей.

Ведущий пишет на листе бумаги «Я привлекательный и способный» и прикалывает его к своей одежде. Потом он рассказывает детям историю о мальчике Васе, который в течение дня получал унижающие, разрушающие характеристики. При каждой негативной фразе ведущий отрывает кусочек от листа с надписью.

Рассказ может звучать следующим образом: «Жил-был мальчик Вася. Он ходил в школу уже целый месяц, но все еще с трудом просыпался по утрам. Понедельник начался как обычно. Вася не мог проснуться, мама зашла к нему в комнату и воскликнула: «Сколько можно, лежебока, а ну быстро вставай!» (при этом ведущий отрывает кусочек листа). Мама ушла на кухню и через несколько минут прокричала: «Неряха, все твои учебники валяются на кухне. Быстро собери их!» (опять отрывает кусочек)» и т. д. Ведущий рассказывает историю до тех пор, пока не разорвет весь листок.

Затем каждый ребенок прикалывает к одежде лист с надписью «Я привлекательный и способный» и в течение одного дня с каждым унижающим действием или словом в свой адрес отрывает кусочек листа.

В конце дня устраивается обсуждение, на котором ведущий объясняет детям, что в любой ситуации независимо от любых критических замечаний в их адрес они остаются личностями, которые заслуживают уважения.

3. Усиленная бомбардировка (1—11-й)

Дети разбиваются на маленькие группы. В течение 5 минут все говорят о сильных сторонах одного ребенка (можно установить ограничения – отметить не меньше 15 черт, при этом не упоминать никакого негатива). Пока группа говорит, герой рассказа молчит, а «секретарь» записывает все сказанное и потом отдает записи герою. Очень хорошо, если к этой «бомбардировке» добавляется листик с записями от родителей и учителя. Поощряйте детей использовать признательные высказывания («Я благодарен тебе за то, что ты помог мне научиться фотографировать»).

4. Переделываем негатив в позитив (9—11-й)

На альбомном листе каждый участник пишет фразы: «я слишком…» или «я недоволен…». Затем эти листочки передаются по кругу, и все остальные участники к этим фразам дописывают «зато…».

Задача состоит в том, чтобы превратить негатив в позитив. Например, к фразе «Я слишком все принимаю близко к сердцу» другие участники могут дописать следующее: «зато ты чувствуешь чужое горе и можешь помочь», «зато ты душевная, и с тобой тепло», «зато сможешь любить по-настоящему» и т. д.

5. Я горжусь (1—11-й)

Дети по очереди вытаскивают записочки с предложениями, которые они должны продолжить:

• Я горжусь тем, что я для своих родителей сделал…

• Я горжусь тем, что я для своих друзей сделал…

• Я горжусь тем, что я в школе сделал…
• Я горжусь своей привычкой…
• Больше всего я горжусь в своей жизни тем, что…
• Я горжусь тем, что я поделился…

Коротко о главном

• У каждого из нас в подсознании записана программа победителя – «Я родился, значит, я победитель!» Расскажите об этом ребенку.

• Настоящий воспитатель позволяет ребенку быть самим собой, искать себя, познавать себя, уважать себя.

• Чем больше умеет ваш воспитанник, тем увереннее в себе он будет. Дайте ему возможность экспериментировать.

• Предложите ребенку защитную мантру, которую он может повторять себе в любой сложной ситуации: «Я сильный, что бы ни говорили. Я сильный, что бы ни случилось. Не имеет значения, что вы сейчас скажете или сделаете. Я остаюсь личностью, которая заслуживает уважения».

2. Вперед, только вперед! Как научить ребенка оценивать свой прогресс

Тот, кто думает, что он может, он действительно может. Тот, кто думает, что он не может, он действительно не может. Это непреклонный и бесспорный закон.

Орисон Марден

Однажды маленькие лягушата устроили соревнования – кто сможет забраться на высокую башню. Собралось много зрителей, которые хотели посмеяться над непутевыми участниками.

Соревнования начались, лягушата старались изо всех сил, но из зрителей никто не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни. То и дело раздавались возгласы: «Это слишком сложно. У них нет шансов, башня слишком высокая» и т. д. Маленькие лягушата начали падать – один за другим. Они все падали и падали, только один поднимался все выше и выше. В конце концов все перестали бороться, за исключением того лягушонка, который, приложив все усилия, все-таки взобрался на вершину. Тогда все лягушата захотели узнать: как ему удалось найти в себе силы? Оказалось, что победитель был глухой!!!

Какие выводы следуют из этого ободряющего рассказа? **Уверенность в победе повышает шансы на успех, в то время как сомнения сделают даже простую задачу непосильной**. А дальше лягушонок-победитель, имея позитивный опыт, скорее пойдет на новый риск, чем его собратья, у которых за плечами осталась неудача. Низкая самооценка не позволяет рисковать, стремиться к новым вершинам. И наоборот. **Уверенность, что мы делаем что-то хорошо, помогает нам двигаться вперед**. Нам всем необходимо знать, что мы делаем сегодня что-то лучше, чем вчера, т. е. прогрессируем. Для ребенка это особенно важно!

Приведенные ниже упражнения помогут организовать деятельность ребенка так, чтобы он чувствовал и осознавал свой прогресс. При этом необходимо обратить особое внимание на несколько моментов.

• Важно, чтобы **ребенок сравнивал свой сегодняшний день со своим вчерашним и ни в коем случае не сопоставлял себя с другими**. Это правило номер один. Оно действует везде, в том числе и в учебе. Трудно почувствовать свой прогресс, когда тебя постоянно сравнивают с более успешными одноклассниками.

• Необходимо, чтобы **ребенок видел постоянное улучшение**. Если ученик успевает хорошо, то для него осязаемым доказательством своей успешности и значимости является табель с итоговыми оценками в конце каждой четверти. Для детей, которые имеют определенные трудности, этого недостаточно. Свой прогресс им нужно ощущать постоянно. Поэтому для них необходимо весь путь разбить на маленькие этапы, так чтобы они видели свои ежедневные победы.

Упражнения

1. Пятничный отчет (2—8-й)

В начале учебного года каждый ученик ставит себе цель (написать рассказ о животных, научиться рисовать человека и т. д.). Каждую пятницу вы выделяете время (совсем немного – 5 минут вполне достаточно) на подведение итогов недели в достижении поставленной цели. Вы включаете таймер, и дети пишут, пока не прозвучит сигнал. После этого каждый складывает свой отчет в специальную папку или подшивает его в дневник.

2. Браслет достижений (д. с. – 5-й)

Нарежьте узкие цветные полосочки (1 × 5 см). Когда ребенок освоил какой-то новый навык, чего-то добился (прочитал книгу, научился завязывать шнурки и т. д.), он берет полоску и на ней рисует или пишет свое достижение. Затем склеивает полоску так, чтобы получилось кольцо. Следующая полосочка продевается в предыдущее кольцо, а затем склеивается. Таким образом получается цепочка-браслет из детских достижений. Можно носить его на запястье, можно повесить на стену.

3. Паровоз успеха (д. с. – 3-й)

С помощью взрослого дети вырезают паровоз и несколько вагончиков. Каждый ребенок разукрашивает свое творение, как ему нравится. В окошке паровоза можно наклеить фотографию малыша.

Каждый раз, когда ребенок добивается поставленной цели, он берет вагончик, рисует или пишет на нем (первое время писать под диктовку ребенка может и взрослый) о своем достижении и подклеивает его к паровозу. На колесах вагончика пишут число и месяц, когда был совершен «подвиг». С каждым достижением состав становится длиннее, ребенок наглядно видит свой прогресс.

Эти упражнения хорошо мотивируют малышей на изучение цифр и букв. Новые знания дети тут же применяют, заполняя свои вагончики и браслеты.

4. «Я могу» (д. с. – 8-й)

Вместе с ребенком возьмите красивую баночку или коробку, наклейте на нее этикетку «Я могу» и при желании портрет малыша. Сделайте побольше карточек «Я могу», положите их в доступное место.

Как только ребенок чему-то научится или завершит какое-то важное дело, он заполняет карточку и кладет ее в банку. В конце недели вы обсуждаете итоги.

5. Мудрая сова (д. с. – 4-й)

Ребенок с помощью взрослого вырезает и раскрашивает сову и приклеивает ей кармашек. Заранее готовятся карточки для записи прочитанных книг. И сова, и карточки должны находиться в доступном месте. Как только ребенок закончил читать книгу, ее данные заносятся в карточку и отправляются в кармашек к сове.

Коротко о главном

• Уверенность, что мы делаем что-то хорошо, помогает нам двигаться вперед и стремиться к новым вершинам.

• Необходимо научить ребенка замечать свой успех, свое движение вперед.

• Объясните ребенку, что он может сравнивать свой сегодняшний день со своим вчерашним и ни в коем случае не сравнивать себя с другими.

3. Наши лучшие друзья – ошибки. Как научить ребенка извлекать пользу из своих ошибок

Все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Фридрих Ницше

Везение нельзя подхватить, как грипп. В него нужно верить. Чтобы оценить выигрыш, надо научиться проигрывать. Как метко сказал Генри Форд: «Ошибка – это единственная возможность начать все сначала более разумно».

Если мы хотим что-то улучшить, мы должны понять, что раньше делали неправильно и что сейчас можем сделать лучше. Удрученному неудачей ребенку скажите: **«Если ты не будешь пробовать, ты не будешь успешным! Будь готов к риску – ведь это единственный путь к успеху. Успех приходит к тем, кто продолжает свои попытки, несмотря на ошибки и неудачи. Ты учишься на ошибках для того, чтобы в следующий раз сделать лучше!»** (между прочим, не забывайте это проговаривать и себе, когда зубы сводит от обиды и досады за сделанные промахи. ☺)

Замечательно, когда рядом с ребенком есть взрослый, обеспечивающий ему «обратную связь», т. е. помогающий делать выводы из совершенных ошибок и двигаться вперед. В школе таким человеком должен быть учитель (к сожалению, часто он таковым не является □).

Возьмем, к примеру, самую распространенную ситуацию школьных будней – тесты или контрольные работы. Исследования показали, что если педагог на полях ученической работы пишет подбадривающие комментарии, то в следующий раз ученик напишет тесты лучше. Без доброжелательных комментариев дети пишут хуже. Это относится ко всем ученикам, независимо от их успеваемости. Почему так происходит? Все просто. **Получив «обратную связь», ученик понимает, что именно он должен сделать для своего прогресса.**

По этому поводу в педагогической прессе можно встретить следующие рекомендации учителям (на мой взгляд, их можно использовать и в домашней практике).

• Когда проверяете работу ученика, пользуйтесь цветным маркером. Подчеркните те места, которые, на ваш взгляд,

показывают прогресс ученика. Иногда разрешайте ученикам самим пользоваться маркером: перед тем, как отдавать работу вам, пусть они отметят сильные места своей работы.

• Пишите комментарии на полях работы. Отмечайте, что вам нравится в работе, укажите, где вы видите прогресс.

• Проведите встречу, на которой вместе с детьми обсудите их прогресс и дальнейшие пути движения вперед.

• Периодически пишите родителям о прогрессе их детей (родители малышей могут писать об успехах своего чада вымышленным героям – белочке, зайчику или же значимым родственникам, друзьям).

Эти рекомендации взяты мной из англоязычной литературы. И надо сказать, что западные педагоги активно используют их в своей практике.

Дома я храню сочинение, которое моя дочь писала в американской школе, – оно наполнено учительскими комментариями («Это интересно. Впечатляет. Спасибо, что поделилась. Похоже, у вас интересная жизнь» и т. д.). Помню удивленную реакцию своей восьмиклассницы. Она ведь к такому диалогу с учителем не привыкла!

В нашей школе на полях детских каракуль тоже можно встретить ремарки преподавателя, только они носят совсем другой характер («Что это? Не поняла. Пиши лучше» и т. д.). Согласитесь, после таких замечаний работать над ошибками не хочется, и у юного покорителя наук надежда на прогресс исчезает совсем!

Вывод напрашивается один – организовывайте позитивную «обратную связь». **Обязательно проговаривайте каждый успех ребенка. При этом постарайтесь быть точным и конкретным**. Лучше, если ваши суждения будут признательными («Я был глубоко тронут твоим стихотворением. Мне понравилась твоя манера подбирать цвета. Я получаю удовольствие от твоих шуток…»), а не оценочными («Ты хороший пылевытиратель»). Заметили разницу? Первые начинаются с «я», а второе – с «ты». И эта «мелочь» чрезвычайно важна.

Упражнения

1. «Раньше – теперь» (2—11-й)

Дети садятся в круг, и каждый должен дополнить предложения: «Раньше я…, а теперь…» и «Я боялся…, но потом я попробовал…»

Поощряйте детей переходить от внешних достижений («Раньше я не знал алфавит, а теперь знаю», «Я боялся выступать на сцене, но я попробовал поучаствовать в школьном спектакле») к внутренним («Раньше я часто ссорился, а теперь я научился (учусь) слушать людей», «Раньше я постоянно злился на брата, а теперь умею с ним договариваться» и т. д.).

Коротко о главном

- Успех приходит к тем, кто продолжает идти вперед, несмотря на неудачи. Мы учимся на ошибках для того, чтобы в следующий раз сделать лучше.
- Получив «обратную связь» от учителя, ученик понимает, что именно он должен сделать для своего прогресса.
- Обязательно проговаривайте каждый успех ребенка. При этом постарайтесь быть точным и конкретным.
- Поощряйте детей переходить от внешних достижений к внутренним.

4. Нарцисс Самохвалов? Вовсе нет! Зачем учить ребенка хвалить себя

Мы создаем этот мир, разговаривая сами с собой… Разговаривая с собой, мы строим его заново, мы его оживляем. Мы и путь свой выбираем, говоря с собой.

Карлос Кастанеда. «Отдельная реальность»

Когда в беседе с учительницей «советской закалки» я сказала о том, что ребенка необходимо учить хвалить себя, она меня не поняла. Более того, постепенно ее недоумение переросло в агрессию. Она начала много и быстро говорить о самохваловых, о скромности и нарциссизме и тому подобном. Возражать ей не было смысла, подкрепленная авторитетом сорокалетнего опыта, она свято верила в свою непогрешимость. Но меня она не переубедила. ☺ И сейчас попробую объяснить почему.

На мой взгляд, эта рекомендация не имеет к нарциссизму никакого отношения. В данном случае мы говорим о внутреннем позитивном диалоге и о культуре его ведения. **Все мы непрестанно разговариваем сами с собой, каждый человек ведет свой внутренний диалог**.

Попробуйте, понаблюдайте за собой. Что характерно для ваших бесконечных «внутренних сериалов»? Хвалите вы себя, ругаете? Вездесущие психологи подметили, что 70 % людей смотрят на себя глазами того, кто их не любит, придирается, ищет недостатки, т. е. смотрят на себя глазами обидчика. При этом психологи утверждают, что внутренний диалог очень важен. Слова, с которыми мы обращаемся к себе, помогают творить нашу действительность. Получается, что, **внутренне ругая себя, мы себе вредим, создаем не ту действительность, о которой мечтаем.**

В педагогическом плане ни один прием не может сравниться по эффективности с внутренним диалогом. Это одно из самых мощных средств формирования высокой самооценки. Мы можем организовывать ребенку ситуацию успеха с утра до вечера, но результат появится только тогда, когда наш воспитанник начнет сам прикладывать усилия.

Для достижения успеха необходимо, чтобы ребенок начал двигаться от внешнего стимула к внутреннему. Поэтому так

важно обратить его внимание на внутренний диалог, помочь ему превратить внутреннего обидчика в друга. **Внутренний диалог должен нести положительные эмоции, быть конструктивным. Он должен помогать достижению целей, а не разрушать их**. Он должен помогать находиться в доброжелательном состоянии, а не брюзжать на себя и весь белый свет. Как же этого добиться?

Для начала давайте выясним, откуда он берется, этот внутренний голос. Почему некоторым он выдает бодрое «Ты молодец!», а другим занудное «Какой же ты несчастненький»? Родом он, как и многое другое, из детства. Именно в детстве идет запись того, что человек потом слышит на своем «внутреннем проигрывателе».

Во взрослой жизни записанная «пластинка» запускается в нужные моменты, и человек начинает говорить себе слова, которые он слышал от родителей. И если в детстве малыш чаще всего слышал раздраженное «Ну вот, опять ты проиграл!», то во взрослой жизни внутренний голос будет твердить ему именно это.

Поэтому, уважаемые товарищи воспитатели, обратите особое внимание на то, как вы разговариваете с вашим малышом. **Обучая ребенка держать ложку или шнуровать ботинки, вы в то же время формируете его внутренний голос**. От вас зависит звучание слов, с которыми будет обращаться к себе ваш повзрослевший карапуз. В данной ситуации (как вообще-то и во многих других) вы можете стать хорошей моделью для своего воспитанника. После окончания любого дела не бойтесь вслух хвалить не только его, но и себя (требования к похвале никто не отменял, почитайте о них в первой главе). Данная практика покажет ребенку, что хвалить себя естественно и безопасно.

Интересно, что традиция восхваления себя издревле существовала во всех странах Африки. Совсем недавно преподаватель одного из бельгийских университетов Нго Семзара Кабута (Ngo Semzara Kabuta) защитил диссертацию на тему касалы – ритуала похвалы себя. Он пишет: «У нас говорят, когда ты долго шел без отдыха, надо остановиться, чтобы дать душе тебя нагнать. Нельзя все время идти вперед, надо иногда возвращаться к себе». Африканцы убеждены, что касала в этом помогает.

Теперь давайте посмотрим, что делать тем, кто «опоздал», у кого ребенок уже пошел в школу или даже окончил ее? Могу обрадовать, не все так плохо. Внутренний диалог – это не то, что дано раз и навсегда, им можно управлять. Другими словами, «пластинку» внутреннего голоса можно сделать потише или погромче, можно «перезаписать». Как мы уже выяснили, **для того,**

чтобы внутренний голос помогал жить, нужно уметь переключать его с негатива на позитив. Предлагаю обучение начать с очень простого упражнения.

Спросите у ребенка, что он говорит себе, когда допускает ошибку или делает что-то не так:

«Я дурак»;
«Ты дурак»;
«Это было глупо».

Пусть он попробует поочередно использовать все три формы. Какое влияние они оказывают на него? Он произносит все три фразы одинаковым тоном?

Фраза «Я дурак» обычно вызывает немедленный отклик, ведь вы утверждаете, что глупость – часть вашего характера.

«Ты дурак» помещает вас на определенное расстояние, отделяет от глупой грани вашей личности.

«Это была глупость» дает оценку поступку, а не вашей личности. Это самое точное из трех выражений. Чаще всего оно воспринимается намного легче, чем два предыдущих.

А теперь поговорите о том, как он хвалит себя. Пусть ребенок вспомнит случаи, когда был по-настоящему доволен собой. Что он говорил?

«Я молодец»;
«Ты молодец»;
«Это было здорово».

Пусть поочередно произнесет все три фразы и почувствует разницу между ощущениями, которые они вызывают. Какой вариант понравился больше всего?

Самые приятные чувства обычно вызывает фраза «Я молодец». Она указывает, что это ваша характерная черта. Менялись ли интонации в зависимости от того, какую фразу ребенок произносил?

Разные слова и интонации вызывают разные переживания. Это еще раз доказывает, что беседа с самим собой может помогать, а может и вредить. Поэтому очень важно уметь изменять свои внутренние формулировки, не стесняться подбадривать себя, хвалить. Давайте этому учить наших детей.

Техник по работе с внутренним голосом много, я рассказала только о той, которая, на мой взгляд, в наибольшей степени подходит для работы с детьми. Однако, как вы понимаете, простора для творчества тут много, экспериментируйте, подбирайте то, что подходит вам и вашему ребенку.

Упражнения

1. Книжечка «Ай да молодец!» (1—5-й)

Вырежьте для каждого ребенка «купоны» «Ай да молодец!». Каждый день пусть ребенок заполняет один из них и наклеивает в свою тетрадку.

2. Моя неделя успеха (3—6-й)

Каждый день в течение недели дети записывают свое достижение на специальном бланке. В конце недели бланки вывешиваются в классе. Можно устроить их обсуждение.

3. Я говорю себе (1—11-й)

После разговора о внутреннем диалоге предложите детям понаблюдать за собой, прислушаться к словам, которые они говорят себе. Через несколько дней попросите их продолжить следующие предложения:

• Когда я сделал работу хорошо, я говорю себе…

• Когда меня благодарят за то, что я сделал, я говорю себе…

• Когда кто-то сказал мне что-либо приятное, я говорю себе…

• Когда другие улыбаются мне, я говорю себе…

• Когда мне плохо, я говорю себе…

• Когда кто-то говорит, что я сделал работу хорошо, я говорю себе…

• Когда кто-то выбрал меня для игры на перемене, я говорю себе…

• Когда я смог ответить на вопрос в классе, я говорю себе…

• Когда я чувствую себя счастливым, я говорю себе…

• Когда я чувствую себя расстроенным, я говорю себе…

• Когда я чувствую себя особенным, я говорю себе…

Коротко о главном

• Все мы непрестанно разговариваем сами с собой. Слова, с которыми мы обращаемся к себе, помогают творить нашу действительность.

• Внутренне ругая себя, мы сами себе вредим. Для того чтобы внутренний голос помогал жить, нужно уметь его переключать с негатива на позитив.

• Внутренний диалог должен быть конструктивным, он должен помогать достигать целей, а не разрушать их.

• Взрослому надо помнить, что, обучая ребенка держать ложку или шнуровать ботинки, он в то же время формирует внутренний голос малыша.

• По окончании любого дела не бойтесь вслух хвалить не только ребенка, но и себя. Это поможет ребенку понять, что хвалить себя абсолютно естественно.

4
Я и мои цели

Вы никогда не задавались вопросом, почему бывшие троечники часто оказываются более успешными, чем их одноклассники-отличники? Другими словами, почему способные, талантливые дети часто (но, конечно, не всегда) оказываются беспомощными социально? Парадоксальной ситуация кажется лишь на первый взгляд, если копнуть немного глубже, то вы увидите, что в какой-то степени она закономерна.

Дело в том, что бывшие троечники чувствуют себя во взрослой жизни как рыба в воде, они не боятся сложных ситуаций. И все это благодаря опыту школьных лет. Именно тогда, в детстве, они научились переживать неудачи, потери, щекотливые ситуации. Теперь, во взрослой жизни, они наслаждаются результатом при выигрыше; если же проигрывают, то особенно не унывают, поскольку знают, как пережить все эти неприятности. Жизнь у таких людей имеет множество оттенков.

С отличниками – намного сложнее, у них не все так гладко. Если обстоятельства жизни стабильны и комфортны, они тоже весьма успешны. Другое дело, когда встречаются жизненные невзгоды. Порой даже незначительные неприятности могут вызвать у них длительную депрессию и лишить веры в собственные силы. Почему? Как правило, бывшие отличники более прямолинейны, в какой-то степени они страдают перфекционизмом, в их палитре чувств преобладают черно-белые тона. В результате тепличных условий *они не приобрели опыта проживания трудных жизненных этапов, они не знают, как выходить из нелепых или неприятных ситуаций.*

Порой они напоминают бабочку из одной восточной притчи. Кратко расскажу ее суть: человек увидел бабочку, пытающуюся выбраться из кокона. Ему показалось, что бабочка делает это слишком медленно, и он стал легонько дуть на кокон. От тепла дыхания кокон действительно быстро лопнул. Но то, что показалось на свет, было не бабочкой, а жалким существом с изуродованными крыльями.

Как вы сами уже поняли, мораль истории в том, что зарождающейся бабочке нужно было самой сделать последнее усилие. Для того чтобы крылья оформились, ей необходим был период тесного кокона. Бабочка должна была преодолеть трудности роста, чтобы появиться на свет полноценной. Точно так же происходит и с нашими детьми.

Каков вывод? «Детские разочарования, лишения, проблемы и, увы, даже неудачи принадлежат детям, а не их родителям!» Эти слова психолога Томаса Гордона (помните, мы говорили о нем в первой главе) отлично отражают идею, которая в последнее время все чаще приходит мне в голову. **Нам, взрослым, свои усилия необходимо сосредоточить не на создании идеальных условий для наших детей, а совершенно на другом: мы должны научить детей решать проблемы, находить выход из сложных ситуаций.**

В XVI веке любимый мною Мишель Монтень в своих знаменитых «Опытах» цитировал «Оды» Горация: «Пусть он (ребенок) живет под открытым небом среди невзгод»! Необходимо дать ребенку возможность получать опыт **проживания трудных ситуаций**. Ведь проблемы или непростые ситуации возникают не случайно. Пройдя их и сумев вынести уроки, ребенок обогатится, окрепнет и возмужает. Его крылья сформируются, и он сможет летать самостоятельно.

Поэтому наша задача заключается в том, чтобы *принять ребенка как отдельную от нас личность и доверять ему, в том числе позволив ему иметь свои собственные проблемы и самому решать их, а также нести ответственность за последствия своих решений!!!*

Мы не вправе ограждать ребенка от проблем. В. В. Зеньковский писал: «Стать социально самостоятельным это значит не только понимать то, что делается вокруг, но и двигать жизнь дальше, быть способным к социальному творчеству». Мы можем помочь ребенку научиться решать проблемы, стать социально творческим. В этом случае очень важно научить его процессу целеполагания. Если есть проблема, ее надо решить. Как правильно поставить цель, чтобы она привела к решению проблемы, какие необходимо предпринять для этого шаги?

Процесс целеполагания основан на умении устанавливать реальные и достижимые цели и готовности брать на себя ответственность за последствия своих решений. **Процесс целеполагания связан с наличием цели и мотивации в жизни**. И задачи воспитателей в этом направлении следующие:

1) помочь ребенку осознать собственные желания и цели;

2) развивать способность устанавливать реальные и достижимые цели, искать пути их достижения;

3) научить основным шагам целеполагания, в том числе оценке последствий своих решений.

Упражнения, предлагаемые ниже, дают возможность

получить опыт принятия решений в «безопасном окружении» и тем самым развивают умение находить наиболее жизнеспособные решения в разных ситуациях.

1. Мой цветик-семицветик. Как осознать собственные желания и цели

Я могу завести новых друзей и научить их быть безумцами, чтобы сделать их мудрыми. Скажу им, чтобы они не жили по учебникам хорошего тона, а открывали свою собственную жизнь, собственные желания, приключения – и жили!

Пауло Коэльо. «Вероника решает умереть»

Я нашел лучший путь, как давать советы своим детям: вначале узнайте, чего они хотят, а затем посоветуйте им сделать это.

Гарри Трумэн

Нередко мы взываем к детям с отчаянными призывами: «Спустись с неба на землю», «Сними розовые очки». Уж больно нам хочется, чтобы они, наши воспитанники, были реалистами. Кто же прав в этой ситуации, дети, неистовые мечтатели, или же мы, рассудительные взрослые? Есть ли смысл в детских мечтаниях и вообще зачем нам это дано – умение мечтать?

Известный российский психолог Мария Осорина утверждает, что «между двумя и пятью годами у ребенка по нарастающей развивается способность образно представлять в уме и фантазировать». *Малыш начинает жить в мире фантазий и мечтаний. В его удивительном внутреннем мире вымысел существует параллельно с реальностью.*

«Дитя живет в живой связи с реальностью, хотя и не живет всецело в реальности. Оно дышит воздухом реальности, но свободно от ее неподвижности и ее суровых, неизменных законов» (В. В. Зеньковский). Порой малышу сложно понять, когда именно торшер из родительской спальни превращается в лампу Аладдина, он с трудом разделяет *две действительности.*

Любопытны рассуждения эзотерической педагогики на эту тему. Она утверждает, что дети до семи лет хорошо помнят свою предыдущую жизнь. Основываясь на прошлом опыте, малыши знают, что бы они хотели делать в этой жизни. Под давлением

окружения знания забываются, переходят в область подсознательного. Проявлением «внутреннего знания» становятся детские мечты. Вот почему один из основных лозунгов педагогов-эзотериков звучит так: «Наблюдайте за ребенком!» **Детские мечты помогут вам лучше узнать малыша, понять его сущность**.

Справедливости ради надо сказать, что в данном случае эзотерики не особо отличаются от приверженцев «земной» педагогики. Посылки всех течений разные, а вывод один: **«Воспитание должно следовать природе самого ребенка».** Задача воспитателя – ПО-МО-ГАТЬ, НА-БЛЮ-ДАТЬ и ни в коем случае ничего не навязывать.

По этому поводу хорошо сказал уже упоминаемый мной ранее украинский философ и педагог Григорий Сковорода: «Клубок сам по себе покатится, ты только убери препятствия с его пути». **Ребенок знает, какова ЕГО ЦЕЛЬ в жизни, и от взрослого требуется только поддержка! Тут главный принцип – не навредить.**

Помогите ребенку открыть (или сохранить – если отталкиваться от рассуждений эзотериков) его собственные желания. «Следуй за своим желанием, и Вселенная откроет тебе двери там, где раньше были стены», – сказал американский ученый и лектор Джозеф Кэмпбелл. Миссия учителя – помочь ученику разобраться в себе, понять, осознать собственные желания для того, чтобы превратить их в реальность. Да, да, именно «превратить мечты в реальность». Я не оговорилась, это я и хотела сказать.

При правильной постановке задачи ребенок может реализовать свою мечту. «Осуществление наших желаний – основа успеха, и обучение тому, как это делать, начинается с детства», – отметил Дипак Чопра, известный во всем мире автор книг по духовному развитию, в своих рекомендациях для родителей. **Другими словами, детские мечты можно использовать как мотив для действия**. Покажите ребенку, что если его заветная мечта оформится в твердое желание, которое, в свою очередь, превратится в могучую цель, то есть все шансы реализовать ее в этом, невыдуманном мире.

Процесс целеполагания включает несколько уровней, которые сосуществуют, взаимодействуют между собой. Глобальный уровень касается таких трепетных вопросов, как «В чем заключается цель моей жизни? В чем моя миссия? Зачем я здесь?». И на этом уровне помощь взрослого осуществляется косвенным путем. Другой уровень – повседневный, он связан с более конкретными вопросами «Каковы мои планы на эту неделю,

на этот год? Что я хочу поменять, чего хочу добиться?». Задача воспитателя здесь совершенно другая, я бы сказала, диаметрально противоположная. В следующей главе попробуем разобраться почему, а сейчас – несколько упражнений, связанных с детскими мечтами.

Упражнения

1. Три желания (1—8-й)

Все волшебники обычно обещают исполнить три желания. Задайте ребенку следующие вопросы.

• Какие три желания у тебя есть?

• Какие три желания у тебя есть для того, кого ты больше всего любишь?

• Что бы ты хотел изменить во вчерашнем дне, а что хотел бы оставить таким же?

• Ты бы хотел быть кем-либо другим? Если «да», то кем, почему? А этот человек хотел бы быть тобою? Почему он хотел бы быть похожим на тебя?

• Ты бы хотел, чтобы твоя мечта сбылась? Что ты можешь сделать для ее реализации?

2. Шарик мечты (д. с. – 4-й)

Предложите детям записать свою мечту на листочках. Затем листочек надо свернуть и привязать к воздушному шарику. Запуск «шариков мечты» можно провести весело и торжественно.

3. Посадим цветок (д. с. – 6-й)

Дайте ребенку возможность посадить какое-нибудь растение: цветок, кустарник, деревце. Во время посадки пусть ребенок озвучит свою мечту. Теперь это будет растение его мечты. Ребенок будет наблюдать, как оно растет, а вместе с деревцем или цветком растет он сам и его мечта. Такая визуализация очень действенна.

4. Сердечное желание (2—9-й)

Перед началом упражнения дети вырезают из красного картона сердечки, чтобы потом написать на каждом из них свои самые заветные желания.

Дети садятся вокруг стола и вспоминают обычные, житейские желания (если детей много, они собираются в четверки). Это могут быть собственные желания ребенка или желания его друзей, братьев и сестер. Все обсуждение не должно занимать много времени (около 10 минут). Затем ведущий говорит: «В нашей голове множество желаний, мы могли бы записывать их часами, но лишь некоторые из них могут исполниться. Мы должны научиться выделять главное – желания, исходящие из нашего сердца. Именно поэтому в сказках герою всегда предлагается выбрать ограниченное количество желаний. Пусть каждый из вас закроет глаза и расслабится».

Дальше ведущий произносит основное задание, адресованное каждому ребенку: «Представь, что добрая фея, дух или ангел прилетели к тебе и говорят: «Я исполню три твоих желания». Хорошенько подумай, чего ты хочешь. Прислушайся к своему сердцу. Возможно, оно подскажет тебе три желания, а может быть, только одно или два. Когда ты будешь знать, чего хочешь, открой глаза и запиши это на карточке» (5 минут на обдумывание и 5 минут на запись).

Каждый ребенок решает, какое желание он напишет на сердечке. Желание нужно выразить в коротком предложении (максимум – 8 слов). Ведущий объясняет детям, почему вводится такое ограничение: наша кратковременная память способна хранить до 8 единиц информации. Кроме того, цифра 8 имеет символическое значение: если повернуть ее на 90 градусов, получится знак бесконечности. В нумерологии восьмерка означает новое начало. В христианской традиции она символизирует жизнь после смерти или возрождение.

Затем дети снова возвращаются в свои четверки и рассказывают друг другу, какие желания они выбрали и почему. Можно обсудить вопрос: «Как мы можем среди всех повседневных желаний выделить главные, сердечные?» (10–15 минут).

5. Жизнь, о которой я мечтаю (2—8-й)

Каждый ребенок готовит форму для своего письма. Для этого ему нужно поставить ботинок на ватман (или лист упаковочной бумаги), обвести контур подошвы и вырезать след.

Дальше ведущий предлагает детям такое задание: «Опишите свою жизнь через 2 года и через 20 лет. Представьте, что перед вами стоят важные цели. Напишите свой текст на отпечатке ботинка. Это напомнит вам, что вы сами делаете все шаги, чтобы достичь цели. Постарайтесь наполнить свое описание яркими красками, чтобы тот, кто прочитает ваш рассказ, сам захотел вести такую жизнь» (15–20 минут).

Затем дети собираются в четверки и рассказывают о том, как они писали свои тексты, читают свои рассказы вслух (10 минут).

6. Я хочу быть… (2—8-й)

Попросите ребенка написать имена пяти людей, которыми он восхищается. Обсудите с ним следующие вопросы.

• Что именно его восхищает в этих людях?

• Чего ему не хватает, чтобы быть похожим на каждого из этой пятерки?

• Какие изменения необходимо провести в себе? Как начать это делать?

Дальше можно наметить конкретные шаги и сроки исполнения.

7. Если бы я мог стать Богом (4—8-й)

Попросите ребенка представить себя всесильным, всезнающим Богом. Затем попросите его закончить следующее предложение: «Если бы я был Богом, я бы…»

• отказался от
• остановил
• понял
• боролся
• продолжил
• забыл
• помнил
• ценил
• изменил
• создал

• заменил
• не допустил

Коротко о главном

• Процесс целеполагания связан с наличием цели и мотивации в жизни.

• Растущие в тепличных условиях дети не приобретают опыта проживания трудных жизненных ситуаций, они не знают, как справляться с неприятностями.

• Взрослым необходимо сосредоточить свои усилия не на создании идеальных условий для детей, а на том, чтобы научить их решать свои проблемы, находить выход из сложных ситуаций.

• Детские мечты помогут вам лучше узнать своего малыша, понять его сущность. Присмотритесь, прислушайтесь к ним.

• Ребенок знает, какова его цель в жизни, и от взрослого ему требуется только поддержка! Главный принцип – не навредить.

2. Альпинисты своих целей. Как научиться устанавливать реальные цели

Чтобы дойти до цели, надо прежде всего идти.

Оноре де Бальзак

Люди с высокой самооценкой всегда знают, чего они хотят. Как правило, они добиваются успеха в жизни, так как умеют формулировать конкретные задачи, знают, кем они хотят быть и в какую сторону им двигаться.

Ребенок же хочет все и сразу. Порой он не может четко сформулировать свои желания. У него есть смутный образ, порой написанный в манере художников-импрессионистов.

Моя дочь, когда ей было лет шесть, пришла из детского садика и заявила: «Хочу быть модной ведьмочкой!» На мой вопрос, какой именно, последовало объяснение: «С маленькой черной сумочкой, из которой вылетают волшебные блестки». Вот и весь образ. Шей, мама, костюм! ☺

К сожалению, в постановке целей многие взрослые недалеко ушли от моей шестилетней «ведьмочки». По данным одного социологического исследования, большинство людей не смогли четко ответить на вопрос «Какая зарплата вас устроила бы?». Для них образ «больших денег» так же туманен, как и для моей дочери образ желанной ведьмочки.

Теперь вы понимаете, почему первое, что может сделать взрослый в данном направлении, – это помочь ребенку понять, что именно он хочет изменить. **Очень часто дети просто не осознают, что их не устраивает. Поэтому они не могут точно сформулировать свои цели. Сложно попасть туда, не знаю куда, и найти то, не знаю что.** Помните, диалог Алисы и Чеширского кота? Девочка спрашивает:

«– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?

– Это во многом зависит от того, куда ты хочешь прийти, – ответил Кот.

– Да мне почти все равно… – начала Алиса.

– Тогда все равно, куда идти, – сказал Кот».

Начните постановку целей с обсуждения, что ребенку нравится, а что не нравится, помогите ему осознать, что именно он хочет изменить в себе или в ситуациях, которые с ним

происходят. По ходу беседы уточняйте: «Это то, чего ты действительно хочешь?» После этого помогите ребенку четко сформулировать его цель.

«То, что первый шаг в процессе рождения желаний – это сознавать, чего вы хотите, настолько очевидно, что остается только удивляться, что такое количество людей это игнорируют», – пишет Дипак Чопра. **Цели не достигаются, когда желания слабы, не сфокусированы и противоречат друг другу**. «Чем точнее научатся ваши дети определять свои намерения, тем легче им будет организовать свою жизнь», – продолжает он. Помните, что в формулировке цели обязательно должно присутствовать действие, выраженное глаголом (выучить, сделать, убрать и т. д.).

При постановке цели очень хорош такой прием, как позитивная визуализация. Сейчас о ней много пишут. И если у взрослых она вызывает определенные трудности, то у детей, на мой взгляд, все должно получаться значительно лучше, так как им, дошкольникам и младшим школьникам, богатое воображение присуще изначально, это их стихия, их мир. В чем суть метода? Необходимо как можно четче и ярче представить свою мечту, увидеть внутренний мультик о том, как цель осуществляется. При этом важно, чтобы ребенок не только увидел свою мечту, но и смог ее пощупать, понюхать, эмоционально и мышечно поучаствовать в процессе ее достижения.

> Например, ваш ребенок мечтает о поездке в летний лагерь. Пусть он представит себе того, кто сообщит ему эту новость, детально прорисует обстоятельства, при которых ему сообщат радостное известие (во что будут одеты все участники сценки, что он сам при этом будет делать). Пусть малыш физически ощутит то счастье, которое почувствует при известии (свою улыбку, желание подпрыгнуть, издать победный клич). Затем нарисует в воображении, как он будет собираться, какие вещи возьмет с собой, на чем он будет добираться в лагерь и т. д.

На основе личного опыта я с уверенностью утверждаю – визуализация работает! При этом нужно помнить, что **энергию необходимо направлять на то, чего хочешь добиться, а не на то, от чего хочешь избавиться, т. е. процесс должен быть позитивным.**

Это и есть первое правило целеполагания. Оно гласит – цель должна быть **конкретной**. Следующее правило устанавливает, что она (цель) должна **подталкивать**, **воодушевлять** вашего

воспитанника. Звучит это утверждение красиво, но давайте посмотрим на жизнь наших детей. Ребенок постоянно сталкивается с целями, которые ему навязывает окружение: надо учиться в школе, заниматься математикой и т. д. **Цель, навязанная извне, воодушевлять не может**. Это понятно всем, это аксиома. На любом тренинге для взрослых по личностному росту вы услышите, что одним из основных правил в целеполагании является избавление от целей, навязанных вам другими. Как же в этом случае быть с детьми? Ведь они окружены частоколом навязанных целей.

Вот тут давайте немного пофилософствуем. Мы все хорошо знаем, что взрослого от ребенка отличает отношение к понятиям «хочу» и «надо». Но при этом давайте не забывать один существенный нюанс. «Надо» связано с внешними мотивами, а «хочу» – с внутренними. *Установка «надо» поможет нам достичь цели, но она не наполнит нас счастьем, а вот «хочу» помогает счастливо двигаться к нашей цели!*

Задача думающего воспитателя – помочь ребенку найти внутренние мотивы, которые подтолкнули бы его к *радостному выполнению* той или иной цели, **направить детское «хочу» на благородное дело, сделать так, чтобы цель воодушевила вашего воспитанника**. Порой это бывает нелегко, однако ищущий да найдет! Перефразируя изречение поэта Эмиля Кроткого, мы утверждаем: даже кошку можно убедить мечтать о крыльях, если рассказать ей о существовании летучих мышей! ☺ (На всякий случай напомню этот афоризм: «Кошка мечтала о крыльях: ей хотелось попробовать летучих мышей».)

Согласно следующему правилу, цель должна быть **достижимой и хорошо продуманной**. Особенность личности с высокой самооценкой в том, что она ставит перед собой именно такие цели. У детей с низкой самооценкой уровень ожиданий или слишком высокий, или слишком низкий. Если они устанавливают завышенные цели и не могут их достичь, то воспринимают это как личный провал, как очередное подтверждение своей невезучести. Если же они выбирают легкодостижимые цели, то в таком случае результат не приносит им никакого удовлетворения, и они вновь чувствуют себя обманутыми.

Если цель хорошо продумана – а для этого необходимо весь путь ее достижения разбить на мелкие этапы, – то ребенок избавляется от страха, что его желание невыполнимо. Он чувствует себя уверенней, если увидит, что есть конкретные пути достижения желаемого.

Чуть позже мы поговорим об этом подробней, а сейчас

давайте подведем итоги. Как же выглядит «эффективная цель»?

Она должна быть:

• *осмысленной* – ребенок имеет образ и понимание того, чего он хочет достигнуть;

• *индивидуальной* – цель определяется на основе личных опыта и потребностей. Ребенок сравнивает себя вчерашнего с собой сегодняшним и ни в коем случае не сравнивает свои достижения с достижениями других;

• *внутренне мотивированной* – ребенок должен быть лично вовлечен в процесс постановки цели и заинтересован в результате;

• *достижимой* – цель может включать в себя преодоление чего-либо, но это должно быть по силам ребенку. Наиболее вероятен успех в достижении такой цели, которая чуть выше предыдущей;

• *продуманной* – цель достижима, когда она разбита на мелкие этапы;

• *измеряемой* – важно определить, какие события станут для ребенка подтверждением того, что он на правильном пути. Для этого следует заранее задать себе вопросы: «Что должно произойти, чтобы я знал, что все идет по плану?», «Что я увижу, услышу, почувствую, когда достигну своей цели?»

Упражнения

1. Вопросник (8—11-й)

Каждый ученик получает лист с вопросами, связанными в той или иной степени с постановкой цели. Отвечать можно на все вопросы или выборочно в любой последовательности. После того как ответы записаны (можно установить временное ограничение), дети обсуждают их, разделившись на небольшие группы. Потом можно провести обмен мнениями: «я научился…», «для меня полезным было…», «во время дискуссии я чувствовал…»

Вопросы, которые раздают детям, следующие.

1. Что бы ты хотел сделать, завершить?
2. Что бы ты хотел, чтобы случилось в твоей жизни?
3. Что бы ты хотел делать лучше?
4. Для чего ты бы хотел иметь больше времени, денег?
5. Что ты хочешь от жизни?
6. Какие твои нереализованные амбиции?
7. Что недавно тебя возмутило?
8. Что тебя напрягает, беспокоит?

9. На что ты можешь пожаловаться?

10. Какое недоразумение с тобой случилось недавно?

11. С кем бы ты хотел лучше ладить?

12. Поменялись ли у тебя отношения с кем-либо в лучшую или худшую сторону?

13. Какие изменения тебе предстоят?

14. Что является для тебя слишком сложным?

15. Что в твоей жизни длится слишком долго?

16. Что тебя слишком утомляет?

17. Какие препятствия существуют в твоей жизни?

18. В чем ты неэффективен?

19. Что бы ты хотел организовать лучше?

2. Мозговой штурм (4—8-й)

Прежде всего ознакомьте детей с основными правилами мозгового штурма:

• записывается любая идея, даже самая «дикая»;

• не допускается критика и вообще оценка предложений;

• поощряются любые дополнения к уже высказанной идее. Иногда изменение формулировки старой идеи может стать новой идеей.

Затем дети разбиваются на команды. В каждой группе выбираются:

• руководитель, который направляет обсуждение, держит внимание группы на проблеме;

• секретарь, записывающий основные идеи и решения команды;

• человек, который следит за временем;

• тот, кто поощряет, подбадривает каждого участника, призывает высказывать свое мнение.

Мозговой штурм проходит в быстром темпе. Предлагаемые решения записываются, а затем выбираются 3 наиболее подходящих решения и команды обсуждают возможные последствия этих решений. После чего выбирается окончательное решение проблемы.

Перед упражнением можно раздать участникам следующую памятку.

МОЗГОВОЙ ШТУРМ

- «Да» любым «диким» идеям
- «Нет» критике
- «Нет» оценкам
- «Да» любым дополнениям
- Перечислите проблемы, которые вы хотите решить (5 минут).

1. _____ 6. _____
2. _____ 7. _____
3. _____ 8. _____
4. _____ 9. _____
5. _____ 10. _____

- Выберите одну из проблем и проведите мозговой штурм.

ПРОБЛЕМА _____

Возможные решения	Стоит рассматривать	Не стоит рассматривать	Определить очередность
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.			

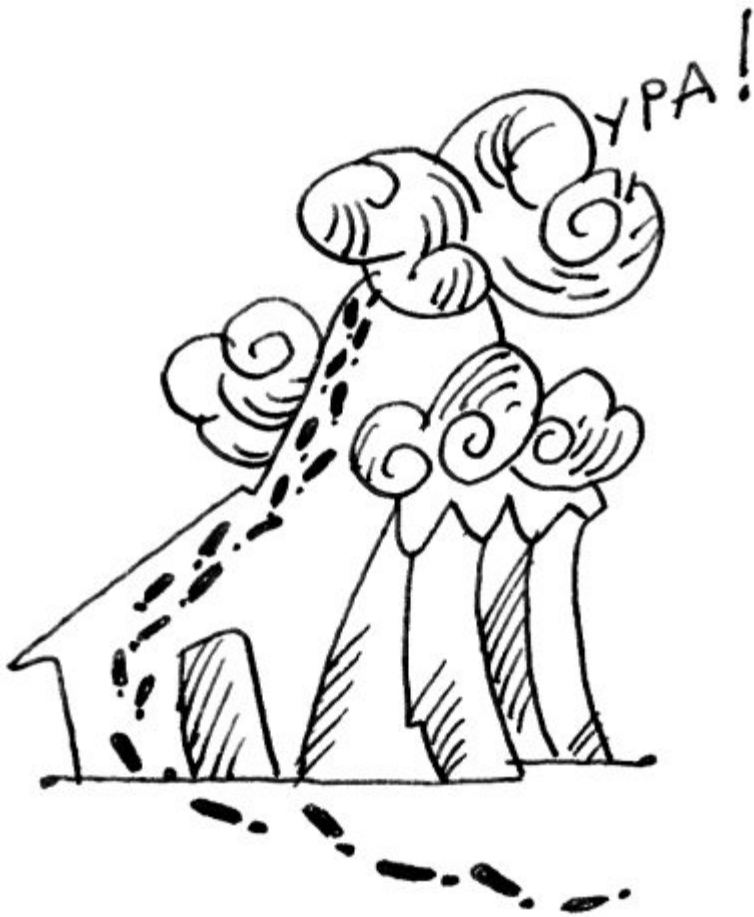
- Определите очередность только тех решений, которые *действительно* будут исполнены.

3. Коллаж цели (1—11-й)

На листе ватмана ребенок рисует свою мечту, клеит фото, картинки – все, что может иллюстрировать реализацию его мечты. Коллаж вешается на видное место.

4. Моя высота (1—6-й)

Поговорите с детьми о том, что для достижения цели необходимо сделать множество маленьких шагов. Предложите ребятам составить пошаговый план восхождения к своей цели. Чтобы этот план не выглядел слишком скучно, используйте образ горы.



5. Колесо цели (д. с. – 4-й)

Дети вырезают колесо цели из картона. Каждый из них пишет цель, которая относится к его учебе или поведению, и рисует картинку, изображающую достижение этой цели. Ежедневно отмечаются шаги по достижению цели.

Коротко о главном

• Ребенок хочет все и сразу. Порой он не может четко сформулировать свои желания.

• Цели не достигаются, когда желания слабы, не сфокусированы и противоречат друг другу.

• При постановке целей энергию необходимо направлять на то, чего хочешь добиться, а не на то, от чего хочешь избавиться.

• Цель, навязанная извне, воодушевлять не может.

• Если весь путь достижения цели разбить на мелкие этапы, то ребенок избавляется от страха, что его желание невыполнимо.

• Надо направить детское «хочу» на благородное дело, сделать так, чтобы цель воодушевила вашего ребенка.

3. Раз ступенька, два ступенька – будет лесенка! Основные шаги целеполагания

Мы жалеем не о том, что не совершили, а о том, что даже не попробовали это сделать.

Они это могут, ибо считают, что могут.

Вергилий

У буддистов есть хорошая притча. Называется она «Самостоятельность».

Один ученик приставал к Мастеру с бесконечными вопросами. Мастер сказал ему:

– В твоем сердце есть ответы на все твои вопросы, и только ты знаешь, как найти их.

На следующий день он добавил:

– Твой путь к Истине не может быть освещен кем-то другим. Ты хочешь взять взаймы мой фонарь. Я же хочу научить тебя, как сделать свой собственный.

Вы можете определить для ребенка его цель, вы можете показать малышу, как реализовать его желание. Конечно, у вас это получится благодаря знаниям и жизненному опыту. Но нужно ли все это? Ведь задача совсем в другом! Важно **помочь ребенку сделать свой «собственный фонарь», помочь ему самому шаг за шагом идти к достижению его цели**. В чем же заключается помощь взрослого на данном этапе?

После того как ребенок четко определил цель, поговорите с ним о результатах ее достижения, о тех событиях, к которым приведет осуществление его желания. **Ребенок должен учиться осознавать последствия своих поступков**. Пусть ваш подопечный подумает над следующими вопросами.

• Что произойдет, если он достигнет этой цели?

• Что он приобретет, что потеряет?

• Как это может повлиять на его будущее?

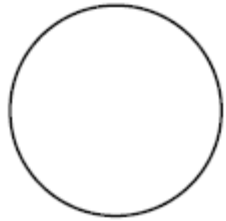
• Это важно только для него или есть еще люди, которым это тоже важно?

• Как они могут помочь или помешать добиться этой цели?

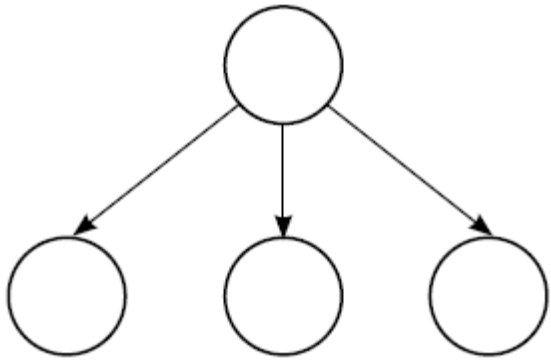
Дальше наступает один из самых важных моментов – составление плана действий. Тут уместным будет вспомнить мудрое изречение: «Чтобы двигаться вперед, нужно иногда посмотреть назад». **Помогите ребенку найти в его прошлом те шаги, которые могут стать основой для его действий в настоящем или будущем**.

Для составления детального плана можно использовать хорошо зарекомендовавший себя метод «дерево целей». Ценность его в том, что он дает возможность разложить любую цель пошагово на конкретные задачи. Ничего сложного в нем нет; как и все гениальное, метод прост в применении, а эффект от него весьма и весьма значителен. Рассмотрим его на следующем примере.

Допустим, ваш ребенок определил свою цель: «Хочу стать суперменом». Обозначьте ее так:

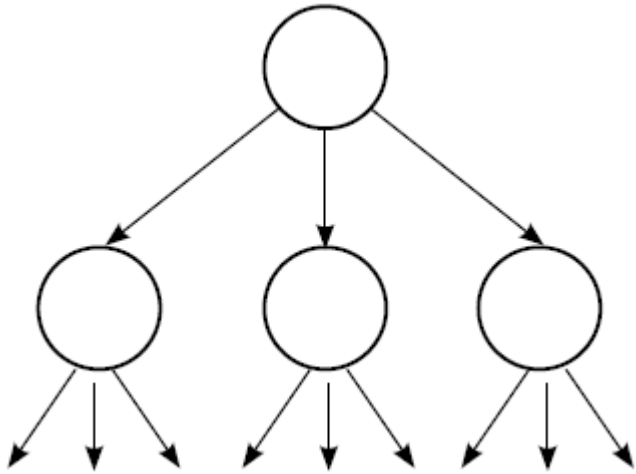


Теперь определите те задачи, которые необходимо выполнить для достижения этой цели. В нашем случае это может звучать так: «Пошить костюм. Стать физически выносливым. Помогать людям». У вас получится следующая картинка:



Для выполнения каждой из этих задач необходимо предпринять какие-то определенные шаги. Для подготовки костюма надо: 1) нарисовать его; 2) покопаться в бабушкином сундуке; 3) купить материал. Для физического развития необходимо: 1) делать зарядку; 2) закаляться; 3) записаться в секцию карате. Для реализации пункта «помощь людям» можно: 1) дома выносить мусор; 2) покупать хлеб бабушке-соседке; 3) помочь по математике Маше Ивановой.

Ваше дерево разрастается и уже имеет вот такой вид (см. рис. на стр. 221).



Дерево целей имеет массу очевидных достоинств. Наряду с наглядностью и простотой важно и то, что ребенок учится записывать свои цели на бумаге. Как показывают исследования, одно из них проводил профессор из Алабамы Гарднер МакКолум (G. McCollum) еще в 1986 году (!), наиболее успешными в жизни оказываются люди, которые записывают свои цели.

Для пущей наглядности приведу цифры из этого исследования: 84 % опрошенных студентов вообще не имели каких-либо четких целей в жизни, 13 % эти цели имели, но не доверяли их бумаге, и только 3 % студентов не просто имели четкое представление, в каком направлении они хотят двигаться, но и записывали свои цели и желания. Как я уже сказала, удача была на стороне этих 3 %. Через десять лет после окончания университета они зарабатывали в среднем в десять раз больше, чем все остальные 97 % отвечавших!

Согласитесь, цифры впечатляют. Так что, может, вместе с ребенком и вы начнете рисовать свое дерево целей? ☺ Поверьте, хуже не будет.

> Этот же метод, но немного в другом варианте, предлагают подросткам американские специалисты. Для этого они активно используют школьный дневник. Например, в дневнике для восьмиклассников (о нем я уже неоднократно писала, этот удивительный документ моя дочь получила в школе штата Миннесота) в приложении, где рассказывается о 30 чертах характера, отмечается, что мотивированный человек имеет цель на каждую неделю, каждый год, на всю жизнь. Утверждается, что такой человек каждый день делает

маленькие шаги к достижению своей глобальной цели.

Исходя из этого тезиса, авторы дневника на каждой страничке, где начинается новая неделя, отводят специальное место, на котором школьник может записать «Мои цели на эту неделю». Для того чтобы подросток мог лучше разобраться в себе, ему предлагается честно ответить на следующие вопросы: «Есть ли у меня четкие цели? Заканчиваю ли я дела, которые начал, без напоминания со стороны других? Пытаюсь ли я решать проблему самостоятельно, перед тем как просить помощи у других? Учусь ли я на своих ошибках?»

Каждый раз, просматривая этот дневник, я мысленно снимаю шляпу перед его составителями. Конечно же, мы все понимаем, что 100 % школьников не бросятся отвечать на эти вопросы. Более того, далеко не все будут записывать свои цели. Но зерно брошено – глаза увидели информацию, мозг усвоил, а ростки… они зависят от многих факторов и у каждого в жизни всходят в свое время.

А теперь давайте подведем итоги.

Постановка цели. Шаг за шагом.

1. Старт. «Чего ты хочешь достичь?» Цель должна быть достигаемой, измеряемой и соотносящейся с предыдущим опытом.

2. Измерение. «Где ты сейчас находишься и какой твой следующий шаг?» Для того чтобы поставить реалистичную цель, ребенок должен осознавать свои способности в данной области, как в прошлом, так и в настоящем. Цель не должна быть завышенной или заниженной.

3. План. «Как ты достигнешь своей цели?» Поощряйте ребенка думать на протяжении всего процесса постановки цели. Ребенок должен сам определить те важные источники, которые помогут ему достичь цели. Предложите ребенку визуализировать (нарисовать) весь процесс постановки цели – от начала до конца.

4. Написание. «Как твоя цель выглядит на бумаге?» Ребенок коротко и четко записывает цель, начиная предложение со слова «я».

5. Время. «Сколько времени тебе необходимо для достижения цели?» Обучение процессу целеполагания лучше начинать с близлежащих целей, которые могут быть достигнуты быстро. Это вселяет в ребенка веру в себя.

6. Действовать. «Каким образом ты поймешь, что цель достигнута?» Единственный путь достичь цели – действовать. Поощряйте ребенка перечитывать время от времени записи о его цели и визуализировать себя, достигающего ее. Постоянно отмечайте прогресс.

7. Оценка. «Как ты оцениваешь свои действия? Как продвигается процесс достижения цели?» Ребенку, который

достиг цели, предложите проанализировать результаты своего труда. Пусть он обязательно похвалит себя, а также поблагодарит тех, кто ему помогал. Ребенку, который не достиг поставленной цели, предложите проанализировать причины неудачи. Пусть он подумает над тем, что он должен сделать по-другому, чтобы достичь своей цели в следующий раз.

8. Постановка новой цели. «Какова твоя следующая цель?» Ребенка, который достиг цели, мотивируйте на постановку новой цели. Она должна быть немного выше предыдущей. Детям, которые не достигли цели, помогите спланировать процесс достижения цели заново и переписать его так, чтобы вторая попытка была успешной.

Упражнения

1. Решаем проблемы (3—8-й)

Ведущий раздает детям памятку, на которой записаны 7 шагов решения проблемы. Вот эти шаги.

- Определить, в чем заключается проблема?
- Придумать возможные решения.
- Выбрать 2–3 наиболее подходящих решения.
- Проанализировать последствия каждого решения.
- Выбрать лучшее решение.
- Написать план действий.
- Действовать.

Дети разбиваются на небольшие группы (можно назвать их «Совет старейшин») и обсуждают каждый пункт.

Успех этого упражнения зависит от того, установлены ли доверительные отношения с детьми, есть ли у них желание делиться с взрослым и сверстниками своими проблемами. Также каждый ребенок должен быть уверен, что вся информация не будет выноситься за пределы класса или группы.

2. Я и моя проблема (5—11-й)

Ведущий раздает детям бланки, на которых они самостоятельно могут описать беспокоящую их проблему и поставить себе цель по ее преодолению. Бланк содержит следующие пункты.

ИМЯ _____

ДАТА _____

ПРОБЛЕМА _____

Опишите проблему, которая Вас беспокоит:

_____
_____
_____

Как эта проблема влияет на Вашу жизнь:

1. _____
2. _____
3. _____

Какие пути решения Вы видите?

1. _____
2. _____
3. _____

Как Вы собираетесь изменить свое поведение?

1. _____
2. _____
3. _____

Рассмотрите плюсы и минусы каждого варианта Ваших действий:

1. _____
2. _____
3. _____

Составьте план действий по решению Вашей проблемы:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Что Вам необходимо сделать, чтобы убедиться, что Ваш план успешен?

1. _____
2. _____
3. _____

Нуждаетесь ли Вы в чьей-либо помощи (друзей, родителей, учителей и т. д.)?

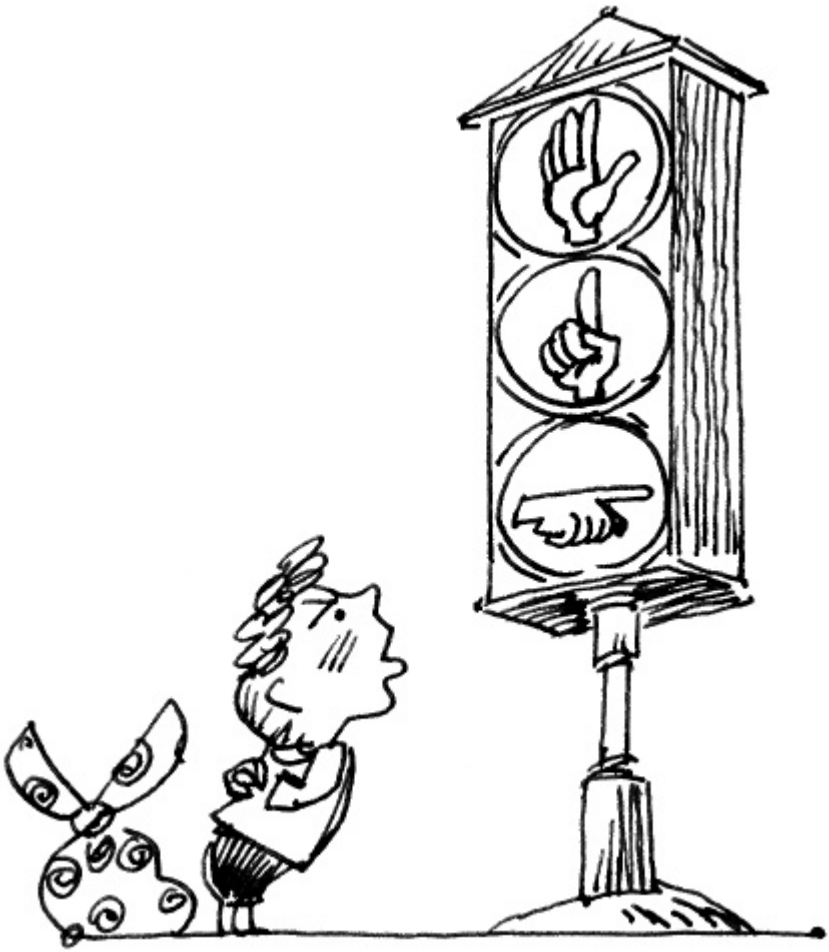
_____
_____
_____

Что должно произойти, чтобы Вы поняли, что проблема решена?

1. _____
2. _____
3. _____

3. Мой проблемный светофор (2—4-й)

Ведущий, используя образ светофора, рассказывает малышам о шести шагах решения проблемы.



КРАСНЫЙ СВЕТ

1. Остановиться, успокоиться и подумать перед тем, как действовать.

ЖЕЛТЫЙ СВЕТ

2. Сказать о проблеме и о том, как ты себя чувствуешь.

3. Установить позитивную цель.

4. Подумать о возможных решениях и последствиях каждого из них.

5. Выбрать наиболее удачное решение.

ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ

6. Действовать.

Коротко о главном

• Ребенок должен сам определить свою цель и шаг за шагом идти к ее достижению. Задача взрослого – помогать и поддерживать.

• Ребенок должен научиться осознавать последствия своих поступков.

• Помогите ребенку найти в его прошлом те шаги, которые могут стать основой для его действий сейчас или в будущем.

• Наиболее успешными в жизни оказываются те, кто записывает свои цели. Расскажите об этом вашему воспитаннику.

5
Я и другие

Жан Поль Сартр печально говорил, что «Ад – это другие». Современная писательница Фей Уэлдон, далекая от закоренелого пессимизма, через полвека ему ответила: «Ад – это не другие, ад – когда нет других». Что ж, каждый сам решает, кем ему приходятся «другие». Ясно одно, **человек – существо социальное**, с ранних лет детская душа насквозь пронизывается лучами социальности.

Посмотрите внимательно на карапузов в песочнице. Они легко сходятся с «другими», быстро завязывают дружбу. Они проявляют социальную чуткость, причем в большей степени, чем взрослые. И, между прочим, не только по отношению к сверстникам. *Изначально на интуитивном уровне малыши прекрасно расшифровывают сигналы тела взрослых. По мимике и движениям они распознают эмоциональное состояние родителей, понимают, как им следует вести себя в той или иной ситуации*.

На эту способность детей еще на заре XX века (в 1924 году) обратил внимание В. В. Зеньковский. Он писал: «Дитя распускается на руках у матери и сравнительно скоро успокаивается у строгой няни; оно не рискует настаивать на своем в присутствии отца, но нет ему никакого удержу, когда дитя имеет дело с доброй бабушкой». Тот, кто хоть немного общался с детьми, не может не согласиться с этими наблюдениями и с выводом, который делает талантливый педагог: «Дитя с самых первых дней учится социальному ориентированию».

Что же происходит с нашими детьми дальше, куда девается их социальная чуткость? Почему в школьные годы многие дети остаются без друзей на протяжении всей учебы? (Об этом печальном факте нам говорят данные исследований американского психолога Нормана Гронланда (N. Gronlund): 6 % детей 3—6-го классов не были выбраны никем в качестве друга и 12 % были выбраны только одним из одноклассников.)

В каждом конкретном случае, конечно, причины свои, и в них разобраться поможет психолог или грамотный учитель. Я бы хотела обратить внимание родителей только на одну широко распространенную ошибку, в результате которой ребенок может приобрести эту социальную черствость и, соответственно, проблемы в общении со сверстниками.

Очень часто мы сами лишаем детей возможности получить первый социальный опыт раннего детства. Я имею в

виду знаменитые «песочные ссоры». Естественно, из благих намерений ☺ взрослые бросаются разнимать поссорившихся малышей. Что при этом происходит? Того, кто оказался сильнее или проворнее, как правило, наказывают, в результате чего малыш приходит к выводу, что быть победителем плохо – получишь «по шапке». Того, кто проиграл, как правило, жалеют, утешают. Вывод напрашивается какой? Быть проигравшим выгодно – тебе обеспечена доля сочувствия, а может, и что-то посущественнее – конфетка или мороженое. Оба драчуна не получили одного – опыта выхода из затруднительной ситуации.

Вы удивитесь, но об этом писал еще Лев Толстой. Развивая принцип свободы в воспитании, писатель выступал за то, чтобы учитель не вмешивался в духовный мир ребенка, в его отношения со сверстниками: «…Решаются такие дела (детские игры и ссоры) так, что не поймешь – на основании какого закона, но решаются, удовлетворяя обе стороны. Как произвольны и несправедливы в сравнении с этим все воспитательные приемы…»

Что же нам остается делать? Стоять в стороне и наблюдать? Совершенно неверная позиция, особенно если вы видите, что у ребенка возникают проблемы с общением. Вы можете помочь ему научиться **комфортно общаться и взаимодействовать с другими людьми, получать от этого удовольствие и развивать в себе способность к сопереживанию**. В этом и заключается задача воспитателя.

Давайте посмотрим, что вы можете сделать для реализации этой задачи. Начнем с основных шагов. Вам необходимо развить в ребенке:

1) умение включаться в любую группу;
2) умение понимать интересы, способности других;
3) умение разрешать конфликты;
4) умение поддерживать и одобрять сверстников.

1. Тяжкое бремя популярности. Как научить ребенка включаться и быть принятым в любую группу

Без многого может обходиться
человек, но только не без человека.

Людвиг Берне

«Быть популярным» – это значит вызывать симпатию и любовь большинства. По данным всезнающих психологов, лишь один ребенок из пяти получает признание среди сверстников, остальные четверо этого завидного положения достичь не могут, они остаются в тени. Практика показывает, чтобы получить признание, вовсе не обязательно быть капитаном школьной футбольной команды или старостой класса. Не нужно также быть самым симпатичным среди сверстников. Нужно просто нравиться окружающим, вот и все.

Согласно исследованиям, социальным успехом пользуются те дети, которые умеют быстро влиться в новую группу сверстников. Примет ли группа детей новенького или же отвергнет, едва ли не полностью зависит от того, как пройдет их первое знакомство. У детей, которые умеют наладить отношения со сверстниками при первой же встрече, шансы добиться популярности гораздо выше, чем шансы быть отвергнутыми. А вот дети, которые ведут себя пассивно и просто «смотрят», держась в сторонке, как правило, не получают приглашения присоединиться к компании. Иными словами, **секрет того, чтобы ребенка приняли в новую группу детей, заключается в проявлении активности и в том, чтобы как можно скорее проявить инициативу самому и влиться в компанию.**

Если ребенку нужно найти новую компанию друзей, ему следует предпринять пять основных шагов, а вам, взрослым, – помочь ему в этом (в основе моих рекомендаций лежат идеи Лоренс Шапиро). Давайте разберем эти действия пошагово.

Шаг 1. помогите ребенку понять, что искать друзей нужно среди тех, с кем у него есть общие интересы (как бы банально это ни звучало). При этом совсем не обязательно, чтобы новый друг во всем был похож на него. Люди сходятся тогда, когда находят хотя бы одну «точку соприкосновения». И тут необязательно, чтобы ключевую роль играли такие «глобальные» увлечения, как

музыка или спорт. Созвучной может стать любая «мелочь» – любовь к одному фильму, книге, актеру, стилю в одежде и т. д.

Шаг 2. Важно помочь ребенку осознать, что любая компания не является единым целым, она состоит из отдельных детей, которые между собой очень отличаются. Поэтому для того, чтобы войти в уже сформировавшуюся группу сверстников, ребенку для начала нужно выбрать кого-то одного из понравившейся компании, того, кто производит дружелюбное впечатление. Выбрав «своего» человека, ребенок подходит к нему и обращается с любым вопросом. Эта первая коммуникация очень важна для установления отношений. Она является самым простым способом влиться в незнакомую компанию не только для ребенка, но и для взрослого. Основной вопрос заключается в том, как определить этого «своего» человека, к которому ты сможешь подойти. Для этого научите ребенка обращать внимание на тех сверстников, кто:

– смотрит в глаза всем остальным в компании;
– смотрит на окружающих, не принадлежащих к компании;
– часто смеется и улыбается;
– взаимодействует со всеми в компании, а не с кем-то одним;
– кажется разговорчивее остальных в компании.

Для того чтобы научить ребенка оценивать членов какой-нибудь компании, используйте телепрограммы, фильмы, любые общественные места – парк или игровые площадки. Обращайте внимание ребенка, как общаются, взаимодействуют дети в той или иной группе, попробуйте вместе (для начала) определить лидера компании, «своего» человека, к которому он смог бы подойти и задать вопрос и т. д.

Шаг 3. Помогите ребенку выработать свою собственную дружелюбную манеру держаться, т. е. стать тем человеком, к которому хотелось бы подойти. Для этого расскажите, что для эффективного общения очень важно то, как мы передаем свои чувства невербально, т. е. наши жесты, позы, мимика. Уделите особое внимание тому, чтобы научить ребенка «приветливой» коммуникации. **Дети, как правило, судя о других «по одежке», не допускают и мысли, что их тоже оценивают по тому, как они держатся.**

Из чего состоит «открытая невербальная коммуникация»? Как всегда, все серьезные вещи состоят из простых элементов. В данном случае это:

– прямая осанка;
– открытая поза (руки или ноги не скрещены);

– ладони на виду (напомню, это универсальный знак дружелюбных намерений);

– улыбка и приятное выражение лица;

– взгляд в глаза.

Будет замечательно, если вы сфотографируете ребенка в позе, которую он сам считает «дружелюбной» (то же самое относится и к выражению лица). Затем обсудите с ним фотографию и поговорите о том, как можно улучшить язык его тела – жесты, позы – так, чтобы они демонстрировали доброжелательность и открытость. Можно сделать не один снимок, а целую фотосессию.

Шаг 4. внушите ребенку, что в поисках подходящей компании требуется терпение. Особенно это относится к застенчивым детям, которых не так уж и мало – 20–30 %. Потерпев неудачу, такие дети быстрее сдаются, проявляют меньше настойчивости в поисках новых друзей. **Психологи считают, что детские неудачи в коммуникации могут наложить отрицательный отпечаток на всю взрослую жизнь**: такому человеку будет сложно найти подходящий стиль общения с коллегами, влиться в новую компанию, он не будет получать удовольствия от общения с компанией друзей. Для детей поиск друзей – это серьезный этап взросления, преодоления себя. Особенно это важно в возрасте от 7 до 14 лет. Поэтому, если ваш ребенок как раз в этом возрасте и ему сложно присоединиться к компании сверстников, стимулируйте его проявлять настойчивость и не сдаваться.

Шаг 5. учите ребенка использовать в общении юмор. Он помогает навести мостики дружбы в совершенно разных компаниях, так как дети всех возрастов всегда ценили и ценят тех, кто умеет рассмешить. Тот, кто обладает спонтанностью, сообразительностью и умением посмеяться над неприятностями, всегда в центре внимания, всегда популярен среди сверстников.

Чувство юмора необходимо поощрять в каждом ребенке точно так же, как мы поощряем хорошее поведение и успехи в учебе. Проще всего это делать в семье. Если юмор, смех, добрые розыгрыши являются спутниками вашей жизни, то малыш тоже будет с юмором относиться к жизни. Конечно, посоветовать это легко, но я прекрасно понимаю, что с учетом всех стрессов, которые испытывают современные семьи, во многих случаях родителям абсолютно не до шуток и не до чувства юмора. Поэтому мой вам совет: начните с малого. Устраивайте хотя бы раз в неделю «Семейную смехопанораму», во время которой зачитывайте юмористические рассказы, просматривайте и

обсуждайте телепередачи. Цель этих собраний проста: все должны смеяться!

Будет замечательно, если юмор станет привычной чертой школьных будней. Когда учитель устраивает «перерыв с анекдотом», каламбурит, импровизирует шуточные стихи, дает смешные задания и т. д., ребенок-юморист сможет проявить свои таланты, у него появится здоровое поле для проявления его «шутовства», в то время как застенчивые и неловкие дети имеют возможность понять юмор, принять его, научиться использовать его в общении для социального признания.

Упражнения

1. Тайный друг (д. с. – 6-й)

Возьмите коробку или конверт, положите туда бейджики с именами детей.

Каждый ребенок достает из коробки бейдж, на котором написано имя его тайного друга на один день. В течение дня дети говорят или делают своим друзьям что-то приятное. В конце дня попросите каждого прокомментировать его действия за этот день. Догадались ли они, кто был их тайным другом? Что тайные друзья делали друг для друга?

2. Дружеская книга отзывов (2—6-й)

Предложите детям несколько книг о дружбе. После их прочтения (вслух или каждый читает самостоятельно) вовлеките учеников в дискуссию на тему дружбы. Обсудите следующие вопросы.

1. Кто был хорошим другом в данной книге?

2. Что особенного сделал герой, в результате чего вы стали считать его хорошим другом?

3. Хотели бы вы, чтобы главный герой был вашим другом? Почему?

4. Опишите те эпизоды, в которых больше всего проявляется дружба.

5. Знаете ли вы кого-нибудь, кто поступал так же, как и главный герой этой книги?

3. Рецепты дружбы (2—5-й)

Попросите детей назвать как минимум 5 качеств, характеризующих хорошего друга (например, чувство юмора, доброта, лояльность, общие интересы и т. д.). Запишите все качества в столбик. После этого попросите ребят написать собственный рецепт, как приобрести друга. При написании «рецепта» дети могут использовать список качеств хорошего друга.

4. Колесо дружбы (д. с. – 5-й)

Нарисуйте и вырежьте круг, разделите его как минимум на 6 частей. В течение дня дети наблюдают за собой и своими сверстниками и вписывают в колесо дружбы те хорошие дела, которые они сделали для своих друзей или друзья сделали для них. В конце дня (недели) можно провести обсуждение.

5. Совместный коллаж (3—8-й)

Группа разбивается на пары. Дети каждой пары в течение 5 минут (для старших можно больше) задают друг другу любые вопросы, стараясь узнать как можно больше и найти общие интересы. После этого ребята вместе делают коллаж из картинок, рисунков, слов, отражающих все, что они узнали друг о друге.

6. Прекрасный сад (д. с. – 5-й)

Ведущий предлагает каждому из детей следующее задание: «Представь, что ты – прекрасное растение в саду. Каким растением ты хочешь быть? Как выглядят его листья? Они мягкие или жесткие? У этого растения есть цветы? Какого цвета они? Оно существует в реальной жизни или это твоя фантазия? Нарисуй его» (5—10 минут).

Затем дети собираются в пары, показывают друг другу свои творения и обсуждают их (5 минут). Потом изображения растений вырезают и приклеивают на один лист ватмана, чтобы получился прекрасный сад.

Если дети хотят, пусть нарисуют забор и калитку в саду. Эту картину можно повесить в классе. Поговорите с ребятами о том, что нужно растениям в этом саду, чтобы хорошо расти и развиваться. Обсудите, что нужно детям в группе для развития.

7. Интервью с ВИП (8—11-й)

Все дети готовят перечень вопросов, которые они хотели бы задать своим одноклассникам. Из собранных вопросников создается один, куда входят наиболее интересные и значимые вопросы.

В начале недели выбирается «очень важная персона» – ВИП (поочередно ею становится каждый из учеников). У ВИП-ученика одноклассники берут интервью, используя составленный ранее вопросник. ВИП имеет право не ответить на какой-либо вопрос. Время на интервью ограничивается.

Роль репортеров каждый раз должна доставаться разным ученикам. Репортеры анализируют полученную информацию, оформляют ее в статью, посвященную ВИП.

Эта игра подчеркивает особенность каждого ребенка, дает возможность почувствовать себя значимым и интересным. Также она помогает детям осознать их положительные качества.

Коротко о главном

• Научите ребенка проявлять инициативу в общении. Это поможет ему влиться в любую компанию.

• Расскажите детям о том, что первое впечатление о человеке очень сильно зависит от его манеры держаться, от мимики и жестов – т. е. от невербальных компонентов общения.

• Если в период с 7 до 14 лет ребенок не нашел себе друзей, то это может наложить отрицательный отпечаток на его взрослую жизнь.

• Чувство юмора необходимо развивать и поощрять в каждом ребенке.

2. Скажи мне, друг мой… Как научить ребенка открывать интересы, способности других

Слова Павла о Петре говорят
нам больше о Павле, чем о Петре.

Бенедикт Спиноза

Кто-то из шутников сказал, что люди одиноки потому, что вместо мостов они строят стены. К сожалению, он был прав. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш малыш был популярным, научите его основам «строительства мостов». ☺

В научной литературе для этой способности есть специальный термин – коммуникативная компетентность. **Ребенок, ею обладающий, в любой компании чувствует себя как рыба в воде. Он получает удовольствие от общения с другими**. Такие дети лучше, чем их сверстники, умеют начинать и поддержать беседу. Они открыто и охотно говорят о своих чувствах, проявляют неподдельный интерес к другому человеку, к его увлечениям, радостям и горестям.

Но есть дети, которые от природы не наделены коммуникативной компетентностью, их социальные навыки развиты хуже, чем у приветливых сверстников. Иногда это связано с тем, что такие дети не видят ничего интересного в другом, у них нет желания окунаться в мир другого человека, они полностью погружены в себя.

Зацикленный на себе человек никогда не будет хорошим собеседником и другом, потому что и беседа, и дружба напоминают игру в пинг-понг – мяч находится то на одной стороне стола, то на другой. Хорошему игроку есть что рассказать о себе, и у него присутствует здоровый интерес, «жадность» познания другого. **Интерес к миру другого человека является основой для развития детской, и не только, общительности.**

Отсюда следует вывод: у застенчивого ребенка необходимо развивать интерес к другим людям. Самый простой способ – почаще с ним разговаривать, демонстрируя при этом необходимые навыки. Например, **в разговоре с ребенком всегда следует соблюдать правила «активного слушания»** – сидеть лицом к лицу, ни на что не отвлекаться, кивком головы демонстрировать свое участие в разговоре, задавать уточняющие вопросы (подробнее смотрите ниже).

Если же вы увидели, что у ребенка возникли серьезные сложности в общении со сверстниками, то тогда можете использовать прием, который предлагают многие современные психологи: запишите на видео беседу ребенка с кем-нибудь из домашних, а затем просмотрите это видео вместе и попросите его указать, в каких эпизодах ему следовало бы вести себя иначе.

Это и будет началом вашей работы над коммуникативной компетентностью ребенка. Помимо активного слушания ребенок должен научиться:

• говорить о себе, не бояться доказывать свою точку зрения;

• задавать вопросы собеседнику о нем самом;

• сопереживать собеседнику и проявлять эти чувства.

Давайте теперь поговорим о каждом пункте отдельно.

1. Навык активного слушания

В научно-популярной литературе по психологии об активном слушании сегодня не пишет разве что ленивый, в педагогической литературе желающих обсудить эту тему значительно меньше, а в повседневной жизни их практически нет. Тем не менее именно в педагогической повседневной практике этот вопрос на редкость актуален: ребенка необходимо научить слушать собеседника; важно, чтобы он мог слышать именно то, что говорит человек, а не то, что ему хочется услышать.

В ситуации «взрослый – ребенок» метод активного слушания требует глубокого понимания истинных чувств и эмоций другого человека. Как же быть с детьми? Мы ведь не можем от ребенка требовать филигранного распознавания чувств другого – это было бы нелепо.

В американском учебнике для подростков я нашла следующее определение этого метода: активное слушание означает контакт глаза в глаза с человеком, с которым ты говоришь, а также повторение его слов для того, чтобы обе стороны убедились – информация понята правильно. Все очень доступно, согласитесь. Если взять это определение за основу, то получается, что ребенка нужно научить тому, чтобы во время разговора он:

• смотрел на собеседника, а не в окно или на свои ногти;

• сидел спокойно, сосредоточившись на беседе (для этого он должен сделать перерыв в любых занятиях, показать всем своим видом, что он готов слушать. Примеры Юлия Цезаря или В. И. Ленина, которые умели делать параллельно несколько дел, тут не уместны ☺);

• думал о том, что ему говорят, не позволял своим мыслям

улетать в дальние дали;

• говорил «да» или кивал головой в знак того, что он слушает, время от времени вставлял словечки вроде «понятно», «ага» и т. п.;

• задавал вопросы об обсуждаемом предмете, уточнял, правильно ли он понял информацию (для этого можно использовать фразы: «ты имеешь в виду…», «если я правильно тебя понял…», «ты хочешь (думаешь)…» и т. д.).

Задача взрослого состоит в том, чтобы объяснить ребенку, что **во время активного слушания он не должен думать о себе,** о том, что он собирается сказать или сделать, **он должен ПО-НАСТОЯЩЕМУ слушать собеседника и пытаться понять не только его слова, но чувства, обращать внимание на невербальные сигналы (мимика, поза, жесты).** Для таких случаев у англичан есть хороший фразеологический оборот: «Надеть туфли другого».

Почаще обсуждайте с ребенком манеру общения героев фильмов, книг и, конечно, его собственную. Жизнь полна ситуаций, которые можно использовать в воспитании. Присмотритесь повнимательнее. У меня вот совсем недавно была одна из таких ситуаций.

Моя дочь влюбилась (и это не может не радовать ☺). Как-то раз, проснувшись утром, она поговорила по телефону со своим избранником, после чего расстроилась на полдня. Юноша сказал, что не может с ней встретиться. Дочь была в гневе. До полудня она ничем не занималась, только придумывала свой уничижительный монолог на тему «Мне в этой жизни тоже есть чем заняться, а не только ждать тебя!».

После того как монолог был продуман, она набрала заветный номер… И тут выяснилось, что ее «принц» просто предлагал перенести встречу на пару часов позже. Моя дочь же услышала только то, что он не придет в запланированное ею время, и дальше уже ничего не могла воспринимать. После этого разговора она вся скукожилась от недоумения: оказывается, проблемы вообще не было, а она потратила столько энергии и эмоций!

А я постаралась, чтобы эта ситуация стала учебной! ☺

2. Навык говорить о себе, доказывать свою точку зрения

Есть дети, которые прекрасно умеют слушать, но не знают, как в ходе беседы выражать свое мнение. Таких ребят, как правило, сверстники воспринимают как пассивных и скучных.

Застенчивые дети, как правило, убеждены, что они никому не интересны и что окружающие будут к ним относиться лучше, если они будут больше слушать других и меньше говорить о себе. Однако «игра в одни ворота» быстро надоедает, односторонним разговором друзей не завоюешь. Объясните ребенку, что важно иметь собственные интересы и не стесняться говорить о них, о своих чувствах и мыслях.

Лучшим способом приучить ребенка делиться сокровенным также является беседа. Как только задушевные разговоры войдут у вас в привычку, ребенок научится говорить и со сверстниками. **Объясните ребенку, что вести беседу – это все равно что кататься вдвоем на качелях-лодочке: необходимо равное участие обоих собеседников, один человек не раскачает качели, как бы он этого ни хотел.**

Порой в разговоре приходится не просто высказывать свои взгляды, но и отстаивать их. При этом важно уметь именно защищать свою позицию, свои интересы, а не наступать на чужие. Детям и особенно подросткам свойственны категоричность, резкость в суждениях. Покажите своему воспитаннику, что о вкусах можно спорить, но только проявляя терпимость и уважение к мнению других.

Сейчас очень модно говорить о терпимости (толерантности) в отношениях. Будет ли это модно через несколько лет – не знаю, но учить терпимости нужно всегда. Объясните ребенку, что резкие суждения о том или ином музыканте, актере, фильме, игре и т. п. нужно высказывать осторожно, особенно в малознакомой компании, чтобы ненароком кого-нибудь не обидеть.

3. Навык задавать вопросы собеседнику о нем самом

Все мы любим поговорить о себе и с симпатией относимся к тем, кто проявляет интерес к нашей персоне. Научите ребенка задавать вопросы собеседнику о нем самом и объясните, как хорошо и удобно таким образом завязывать и поддерживать беседу. «Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения», – сказал Антуан де Сент-Экзюпери. Познание мира другого человека – это захватывающее путешествие, главным правилом которого являются искренний интерес и уважение.

4. Навык сопереживания собеседнику

Интересный факт – дети начинают сочувствовать окружающим с младенчества: уже в 9 месяцев большинство детей проявляют беспокойство и огорчение, если видят рядом плачущего ребенка. Между годом и двумя ребенок, как правило, старается помочь сверстнику, которому плохо, привлекая внимание взрослых или пытаясь утешить расстроенного товарища.

Недавно в Интернете была помещена удивительная фотография – четырехлетний малыш сидит на коленях у седого старика. Они вместе смотрят в одну сторону. Под фотографией подпись: на вопрос матери, что он делал у соседа так долго, мальчик ответил: «Я помогал ему молчать».

Объясните ребенку, что если вдруг его реплики («Похоже, ты расстроен», «Это тебя наверняка порадует» и т. д.) попали мимо цели, а наблюдения оказались неверными, то ничего страшного в этом нет: главное – проявлять участие, интерес к чувствам и эмоциям другого. Если ребенок ошибся, то собеседник просто поправит его и продолжит разговор. Дети практически всегда откликаются на непритворное проявление сочувствия. И умение сопереживать играет важнейшую роль в создании доверительных отношений.

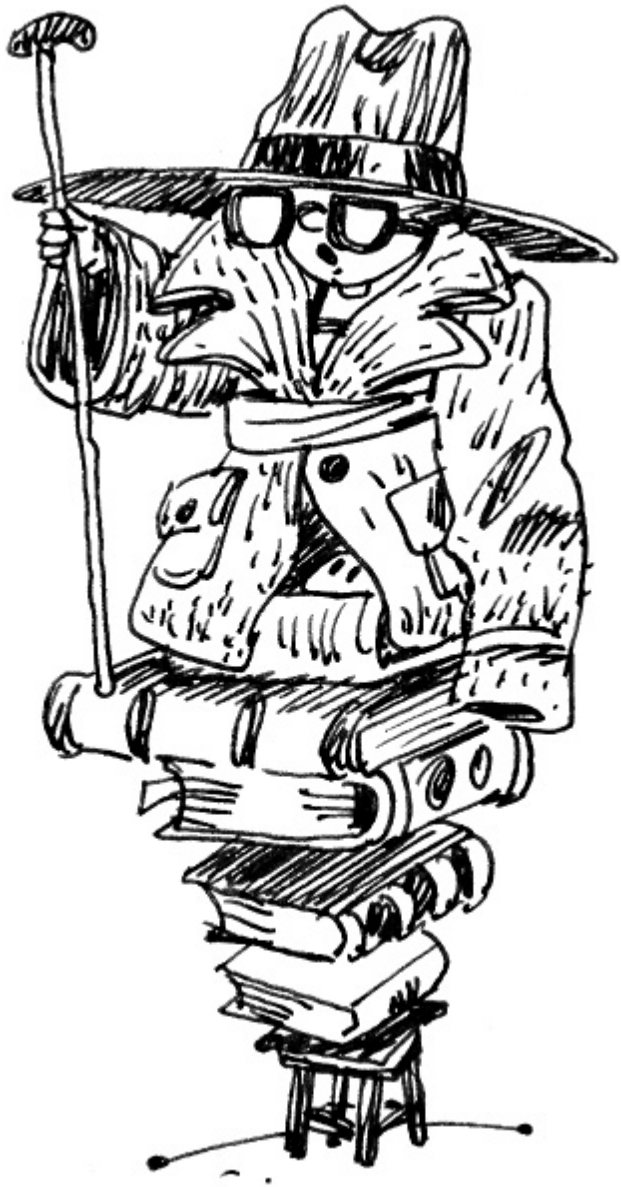
Упражнения

1. Перевоплощение (2—10-й)

Предложите детям написать небольшой рассказ о себе самом, об отношениях в классе или друзьях, но не от своего имени, а от имени любого его одноклассника. Очень полезным будет, если замкнутый ребенок напишет свой рассказ от имени лидера класса, а лидер – от имени стеснительного и необщительного ученика.

2. Дети и взрослые (д. с. – 10-й)

Дайте ребенку возможность несколько минут побыть вами, а вы на время превратитесь в него. Пусть он, как взрослый, решит какую-то ситуацию (отпустит «своего ребенка» гулять с друзьями, узнает о двойке и т. д.). Игра будет полезна обоим – вы очень много узнаете о себе, а ваш воспитанник поупражняется в эмпатии.



3. Помощь друга (д. с. – 3-й)

Упражнение помогает детям понять, что их слова и поступки могут как укреплять дружбу, так и ее разрушать.

На карточках напишите ситуацию, с которой младший школьник может столкнуться. Например:

• ученик рассыпал карандаши;

• ученик не может найти свою куртку в раздевалке;
• бутерброд упал на пол;
• ученик не может что-то сделать;
• ученик забыл дома свой бутерброд;
• ученик упал и поранился.

Дети разбиваются на пары. Один выбирает карточку с ситуацией, после чего вместе с напарником они ищут решение данной проблемы.

4. Дружеское интервью (д. с. – 8-й)

Обсудите с детьми, что мы обычно знаем о своих близких друзьях. Затем попросите каждого ученика выбрать себе в пару того одноклассника, которого он знает не очень хорошо. Напарники в течение 15 минут задают друг другу вопросы, стараясь узнать как можно больше. После этого по очереди представляют своего друга всему классу.

В ходе интервью можно задать следующие вопросы.

• Чем ты любишь заниматься в свободное время?
• Есть ли у тебя хобби? Какое?
• Есть ли у тебя брат, сестра? Сколько им лет?
• Куда ты любишь ездить? Почему?
• Какая твоя любимая телепередача?
• Какую музыку ты слушаешь?
• Что бы ты хотел, чтобы я сказал классу о тебе?

Старшие школьники могут дополнить список своими вопросами. Напомните детям, что на вопросы необходимо давать полные ответы.

5. Дневник друзей (1—7-й)

Дневники могут быть очень разными. Каждый ребенок составляет свой дневник, включая в него то, что ему интересно. Основная идея заключается в том, что владелец дневника после того, как сам заполнил первые странички (его любимая фотография, его герб, ответы на вопросы), дает свой дневник одноклассникам, которые по очереди заполняют его (наклеивают свои любимые фотографии, рисуют, отвечают на вопросы).

Вопросы зависят от возраста и увлечений детей. Вот некоторые из них.

• Кем из известных людей ты хотел бы быть? Почему?

• Когда тебе становится скучно?

• Что тебя может рассмешить? Когда ты в последний раз смеялся «до колик в животе»?

• Каким ты видишь свое счастье?

• Какое изречение лучше всего передает твое сегодняшнее состояние?

• Что тебе больше всего нравится во владельце этого дневника друзей?

• Каким ты видишь себя через 10 лет? А владельца дневника?

6. Райское наслаждение (д. с. – 11-й)

Это не просто упражнение, а ритуал, повышающий сплоченность группы. Лучше всего приурочить его к какому-нибудь праздничному поводу – окончанию четверти, дню рождения, юбилею школы и т. п. В каждой команде должно быть не более 4–6 детей. Команде необходимы миска с нарезанными овощами и миска с соусом. Также нужны вилки и ложки для каждого ребенка. Предварительно можно договориться о том, кто что приносит, но если вы хотите удивить ребят, приготовьте ингредиенты сами (подходящие овощи – морковь, красный перец, сельдерей, цукини и т. п.; соус – сметана, майонез или мягкий сыр с травами).

После того как каждая команда села за свой стол, ведущий объясняет задание: «Существует притча о том, что в раю и в аду готовят очень вкусные блюда, но и там, и там действует одно

условие – ничего нельзя есть самим. При этом жители ада не имеют права кормить друг друга и остаются голодными, а жители рая могут это делать, и они всегда сыты.

Правила нашей игры простые: каждая команда получает две миски – одну с нарезанными овощами, другую с соусом – и начинает есть. Но при этом нельзя ничего класть себе в рот. Можно только кормить других».

Следите за тем, чтобы правила не нарушались. Выделите на выполнение задания 10–15 минут и оставьте время на обсуждение.

Коротко о главном

• Детям необходимо понять, что их слова и поступки могут как укреплять дружбу, так и ее разрушать.

• Беседа, как и дружба в целом, напоминает игру в пинг-понг – мяч находится то на одной стороне стола, то на другой. Нужно уметь не только интересоваться другими, но и рассказывать о себе.

• Чтобы научить ребенка основам активного слушания, взрослому необходимо при разговоре с ребенком самому практиковать этот метод.

• Познание мира другого человека – это захватывающее путешествие, главным правилом которого являются искренний интерес и уважение.

3. Мирись, мирись, мирись и больше не дерись! Как научить ребенка разрешать конфликты

Око за око – и все слепые.

Махатма Ганди

Уже не раз упоминаемый мной психолог и новатор в области педагогики Томас Гордон одним из первых заявил, что «конфликт – это природное явление. Он является более полезным для детей, чем думают многие взрослые, так как ребенок имеет возможность получить опыт конфликта, учится грамотному выходу из конфликтной ситуации и, таким образом, будет готов справляться с ним в дальнейшей жизни».

Мы уже говорили в первой главе книги, что конфликт – это не всегда плохо. Благодаря конфликту мы можем осознать свои истинные намерения и интересы, а также лучше понять устремления и намерения других людей. Конфликт может привести к объединению людей со схожими взглядами. Благодаря конфликту мы узнаем, можем ли мы изменить себя.

Задача состоит не в том, чтобы научить ребенка не ссориться, а в том, чтобы **научить его решать конфликты конструктивно и творчески, искать выходы, которые учитывают интересы всех сторон**.

Как отмечают психологи, до двух лет дети не обращают друг на друга особого внимания. Это очень хорошо заметно по обстановке в песочнице: карапузы сидят по отдельности и мирно играют – каждый сам по себе. Периодически они замечают друг у друга интересные игрушки и, совершенно не смущаясь, бесцеремонно их забирают. Но даже на этой почве настоящих конфликтов у них еще нет.

С двух лет начинается период непосредственного интереса к «другому», малыши активно взаимодействуют, общаются. Вот тут-то и возникают настоящие ссоры, договоры, слезы, утешения – весь спектр человеческого общения. При этом надо помнить, что **малыши-дошкольники эгоцентричны**, на первом месте у них пока исключительно личные потребности. Это естественная стадия развития, и смешно выглядят взрослые, которые с ней борются.

Мне очень нравится пример, который приводила Анна Фрейд, детский психолог и психоаналитик, дочь Зигмунда Фрейда. Она

цитировала слова девочки: «Скажите тому мальчику, чтобы он не бежал так быстро. Я хочу быть первой».

Вспомните японцев. Они не без основания полагают, что дети до шести лет просто не в состоянии осознать правила и законы общества. Поэтому от малышей они не ждут мудрости в отношениях с другими. «Это справедливо, что у меня больше конфет, чем у него, так как я хочу их больше» – примерно так рассуждают малыши.

Примечательно, что современная американская и японская педагогическая практика принимает во внимание этот эгоцентризм. Педагоги этих стран исходят из того, что дети до 6–7 лет находятся на стадии понимания правил. Постепенно они освоят нормы общения и взаимодействия с людьми, научатся находить решения, которые устраивают не только их, но и окружающих. Эти навыки развиваются с годами. И это надо понимать.

В этом плане особенно хороши японцы. Они первоочередное внимание обращают на развитие социальных навыков. Например, в классах младшей школы везде висят лозунги: «Будем друзьями. Давайте дружить и объединять нашу силу. Давайте будем добрыми ребятами, которым легко сказать «спасибо» и «пожалуйста». Ежедневно малыши рассуждают о том, насколько у них получается быть добрыми, ответственными, отзывчивыми.

Кстати, именно в японском детском садике меня встретили самые приветливые малыши. Каждый норовил со мной поздороваться и представиться (в западных странах, как правило, детвора на меня не реагировала). 72,5 % японских школьников на вопрос «Когда ты чувствуешь, что твоя жизнь наполнена?» ответили: «Когда я с друзьями».

Воспитанию социальных навыков подчинена вся деятельность японской школы. Я, например, читала специальные инструкции для учителей, где детально описывается, как развивать социальные навыки детей во время обеда.

Или же возьмем кооперативное обучение (обучение в маленьких группах). Для американцев главная цель такого обучения заключается в академических достижениях, т. е. в получении высоких оценок. В Японии главная цель малых групп – социальная. Японские специалисты прежде всего говорят о возможности воспитания характера, добровольческой и эмпатической кооперации, альтруистических ценностей, духа команды. И во многом они правы. **Не каждый из наших малышей станет математиком или физиком, но каждый будет жить среди людей**. Нашим воспитателям (тут я имею в виду всех, кто занимается подрастающим поколением) нужно это

осознать.

Итак, чему мы должны научить наших детей, чтобы они не терялись в конфликтных ситуациях? Для начала объясните им следующее.

• Компромисс не означает победу или поражение. Суть компромисса заключается в том, чтобы сделать выбор, который устроит всех, даже если это окажется не тот вариант, которого изначально хотели спорщики.

• Для решения конфликта важны: стремление к сотрудничеству, позитивное общение, терпимость, проявление положительных эмоций, ответственность за свои действия.

• Необходимо использовать я-сообщение, говоря о своих чувствах и желаниях (например, «Я чувствую себя обиженным, когда ты говоришь такие слова»). Когда ребенок выражает и объясняет свои чувства, окружающие получают возможность более адекватно на них отреагировать. И в таком случае у ребенка больше шансов получить ответ на свою просьбу или добиться желаемого.

• Важно применять технику активного слушания, чтобы показать оппоненту, что его точка зрения рассматривается со всем вниманием.

• Очень полезно использовать тайм-аут. Если необходимо успокоиться, можно сделать перерыв в споре (выйти пройтись, послушать музыку, сделать физические упражнения).

• Необходимо научиться управлять своим гневом.

• Очень важно уметь вовремя извиниться – признать свою вину за участие в конфликте.

Какими бы нудными или мелкими ни казались вам детские ссоры, по возможности каждый конфликт ребенка должен быть проработан. Очень важно научить детей договариваться, находить компромиссы, искать возможные варианты поведения. Даже если конфликт уже разгорелся, ребенку нужно показать, как исправить то, в чем он был не прав, и обсудить, как можно было поступить по-другому, чтобы всем было хорошо.

Не забывайте о личном примере. **Если вы сами договариваетесь и находите компромиссы во время семейных конфликтов, то ребенок также научится это** делать.

Давайте еще раз проговорим основные этапы разрешения конфликта, которые мы рассматривали в первой главе. Итак, когда вы обсуждаете с ребенком его ссору с другом, обратите внимание на следующие моменты.

1. Вы должны озвучить проблему, дать ей название.

• При этом вы учите ребенка использовать я-сообщение: «Я расстроен, нервничаю, мне обидно». Спросите его: «В чем твоя проблема в данной ситуации?»

• Останавливайте ребенка, если он начинает обобщать или использовать унижающие характеристики. Никакого «снежного кома» – он решает конкретную проблему, при этом не вспоминает прошлого и не прогнозирует будущее, не занимается никакими сравнениями.

• Подчеркните, что решение должно быть подходящим для обоих: «Вам с другом вместе с этим жить». Тут нет ни победителей, ни проигравших.

2. Вы собираете возможные решения.

Лоренс Шапиро в своей книге «Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков» предлагает учить детей искать выход из сложного положения с помощью игры в мозговую атаку. Заключается она в следующем. Детям предлагают посмотреть на самый обычный предмет и придумать как можно больше новых способов его использования. Например, группа шестилетних детей придумывает, как можно использовать пластиковый мусорный контейнер: «На нем можно стучать, как на барабане. Если пойдет дождик, его можно надеть на голову, как шапку. Сделать из него баскетбольную корзину. Забраться в него при игре в прятки. Пописать в него. Можно держать в нем хомячков. Можно держать в нем игрушки».

Затем этим же детям предлагают придумать новые функции для деревянной линейки, упаковки бумажных носовых платков и обувного шнурка. С каждым новым предметом и новой задачей дети все сильнее проявляют творческий подход – и с помощью этой простой игры все глубже понимают, что на одну и ту же вещь можно посмотреть по-разному.

Достаточно объяснить детям идею мозговой атаки на примере нескольких предметов или явлений, и уже их можно тренировать в поиске новых компромиссных выходов из конфликтной ситуации.

3. Оценка решений.

«Теперь посмотрим, какое решение самое лучшее. Нам надо выбрать то, которое подходит и тебе, и твоему другу».

4. Выбор лучшего решения.

«Ты думаешь, этот путь решит вашу проблему? Это

сработает?» При этом важно подчеркнуть, чтобы ребенок смотрел на это решение как на этап, а не как на окончательный выбор: «Попробуйте, будет ли это работать, решит ли это вашу проблему».

5. Разработка конкретных шагов по внедрению решения.

Четко определите, кто, когда и что делает, чтобы решение работало, установите сроки и конечный результат.

6. Оценка результата.

В ходе выполнения решения необходимо проверять, все ли довольны принятым решением, как выполняется договор.

Еще раз подчеркну, если вы используете эту методику в семейной практике – для ребенка она не будет чем-то заумным и трудоемким. Действуйте!

Упражнения

1. Обмен ролями (1—8-й)

Предложите ребенку разыграть его недавнюю ссору с ровесником, со взрослым. В этой ролевой игре пусть он выступает в качестве своего «противника».

2. Подними монету (д. с. – 11-й)

Эта игра учит договариваться. Для того чтобы ее провести, понадобится книга большого формата или что-то подобное, на чем одновременно смогут стоять двое детей. Также нужны две монеты или два камешка.

Каждый из детей ищет партнера, с которым они до сих пор мало общались. После того как партнер найден, участники встают на книгу и кладут на свободные края книги две монеты. Каждый из них должен поднять одну монету. При этом запрещается наступать на пол или держаться за что-нибудь. Дети могут поддерживать друг друга, им разрешается разговаривать.

У каждой пары есть 3 минуты на подготовку. При желании можно потренироваться, естественно, без книги. Пары приступают к выполнению задания по очереди. Остальные наблюдают и готовятся. Нельзя громко разговаривать, давать советы или критиковать. В конце все аплодируют.

3. Музей скульптур (д. с. – 11-й)

Это упражнение учит сотрудничать, договариваться и доверять другим.

Группа детей делится на тройки таким образом, чтобы в них были ребята примерно одного роста. Ведущий объясняет первое задание. Нужно втроем уместиться на листе картона (формат А4), не задевая при этом пола. Также нельзя опираться на стул, стол или стену. Держаться можно только друг за друга.

Всем тройкам дается 3 минуты, чтобы подумать, как лучше решить эту задачу. Во время обдумывания картон трогать нельзя.

После этого участники пытаются встать на картон, найдя такую позу, в которой они смогут простоять 2 минуты. Ведущий следит за тем, чтобы никто не касался ногами пола.

После этого дети несколько минут обсуждают, понравилось ли им задание, что было трудным, что привело к успеху.

Затем все снова возвращаются к своим листам. Задача остается той же, но теперь нужно подумать, как встать на лист таким образом, чтобы получилась скульптура – интересная, красивая, вдохновенная. На подготовку дается 3 минуты.

Тройки пытаются воплотить свои замыслы, проверяя, смогут ли они выдержать в задуманных позах минуту (6–8 минут).

Какая-то часть команд выполняет задание, а другая прогуливается по «музею» и разглядывает скульптуры (5 минут). После этого команды меняются ролями.

Коротко о главном

• Научите ребенка решать конфликты конструктивно

и творчески, искать выходы, которые учитывают интересы всех сторон.

• Помните, не каждый из наших малышей станет математиком или физиком, но каждый из них будет жить среди людей.

• Какими бы незначительными вам ни казались детские ссоры, по возможности каждый конфликт ребенка должен быть проработан.

• Сотрудничать и договариваться нужно учиться на практике, в реальном общении.

• Если вы сами договариваетесь и находите компромиссы во время семейных конфликтов, то ребенок тоже научится это делать.

4. Сострадают люди – сорадуются ангелы. Как научить ребенка одобрять и поддерживать сверстников

Друг познается не только в горе, но и в радости. Скажу больше, искренне порадоваться успехам другого бывает тяжелее, чем проявить сочувствие. Не случайно христианский мыслитель Василий Великий говорил: «Многие из нас плачут с плачущими, но многие ли радуются с радующимися?»

Младенец рождается с готовностью к радости и сорадости (да-да, оказывается, есть и такое слово!), страдания он старается избегать, большей частью просто не замечать. По мере взросления картина меняется: **с 5–6 лет отзывчивость детей к беде другого возрастает, а вот способность радоваться за другого резко падает**. К 10 годам о способности радоваться успехам других уже, увы, говорить вообще не приходится! Почему она исчезает? Куда она исчезает? Многие специалисты считают, что уход сорадости связан прежде всего с нашей системой воспитания. Спорить тут трудно, скорее всего так оно и есть.

Что происходит потом, после того как сорадость исчезает? Как вы понимаете, свято место пусто не бывает. Антитезой сорадости является зависть.

И философы, и психологи сходятся в том, что зависть связана с отсутствием удовлетворенности собой, ощущением собственной несостоятельности. Это и приводит к скрытому соперничеству. Как отметил в своем словаре Владимир Даль, «завидовать – это болеть чужим здоровьем». Вот так!

Зависть знакома многим людям, но не каждый признается в этом чувстве. Испытывать зависть стыдно, и это интуитивно понимают даже маленькие дети. **Ребенку надо объяснить, что зависть – это часть человеческой природы**. Сильный человек – не тот, кто говорит «я никогда не завидовал», а тот, кто смог укротить «строптивую».

Теперь давайте посмотрим, что могут сделать родители, заметив у своего ребенка зависть к другим.

• Главное – **любить малыша**, показывать ему свою «безусловную» любовь (см. главу 1).

• **Не сравнивать своего ребенка с другими**. Мы уже с вами говорили, что сравнивать его можно только с ним самим, с тем, каким он сам был вчера или позавчера.

• Объяснить своему воспитаннику, что он **сам должен стараться не сравнивать себя с другими**. Тут вам на помощь

могут прийти сказки, притчи.

Можете, к примеру, рассказать ему такую притчу. Ученик пришел к своему учителю и пожаловался, что он хуже своих друзей, он не такой, как другие, и поэтому не чувствует себя счастливым, завидует другим. Учитель молча выслушал его и затем вывел в ночной сад. «Посмотри, – сказал он, – вот яблоня, вот куст розы, вот сосна. Кто из них лучше, а кто хуже? Они все хороши, каждый по-своему. Так и люди хороши каждый по своему, кто-то из них как роза, кто-то из них как сосна, а кто-то – как яблоня. Так стоит ли горевать, что яблоня не роза, а сосна не яблоня?»

Ваша задача – максимально подвести ребенка к мысли, что нельзя сравнивать себя с другими. У каждого свой путь, своя история, свои уроки жизни.

• **Учить сорадоваться, поддерживать, хвалить друзей**. Подскажите ребенку, что похвала является эффективным методом общения с окружающими. Дети любят получать похвалу и другие положительные отзывы от взрослых, но еще важнее для них заслужить одобрение сверстников. Что отсюда вытекает? **Научите ребенка хвалить других.**

На самом деле это не так просто, как кажется на первый взгляд. Дети если и хвалят, то делают это в общем, у них нет никаких конкретных замечаний. Постепенно обращайте внимание ребенка на *конкретные действия окружающих, на их качества*. Это первое правило похвалы.

Второе правило – похвала должна быть *искренней*. Произнося комплимент, сам говорящий должен себя чувствовать комфортно.

Параллельно с умением делать комплименты необходимо развивать *способность принимать комплименты*. Спросите своего малыша, что он говорит или делает, когда слышит похвалу или комплимент в свой адрес? (Заодно и за собой понаблюдайте. ☺) Сильно не удивляйтесь, если выяснится, что спокойное «спасибо» и то дается ему непросто.

Помогите ему придумать фразы, которыми можно отвечать на похвалы и комплименты. Например, «Рад, что ты заметил», «Мне приятно это слышать», «Я знаю об этом. Спасибо» (правда, на такой ответ не каждый решится ☺).

• Предложите вашему ребенку **понаблюдать за социально успешным одноклассником**. Наверняка он заметит, что тот хвалит других легко и охотно, не скупится на комплименты, радуется победам друзей.

• **Расскажите ребенку о зависти** (ниже я вам предлагаю рыбу, трафарет, который вы можете изменить в зависимости от возраста ребенка и его особенностей).

«Завидовать тяжело. Это чувство прежде всего направлено против того, в чьей душе оно появилось. Зависть может сжечь, испепелить человека. Но то, что ты испытываешь это чувство, лишний раз подтверждает, что ты человек и ничто человеческое тебе не чуждо. ☺ Главное, не лелеять этого змия, а постараться побороть его. Если ты сумеешь это сделать, ты с гордостью можешь сказать: «Я сильный!» Как распознать зависть? Ведь иногда она очень хорошо маскируется! Если по непонятным причинам тебя раздражает какой-то человек, ты чувствуешь дискомфорт в его присутствии, ты не можешь спокойно слушать рассказы о его жизни, успехах, то знай, это и есть зависть! После того как ты признаешься себе, что завидуешь, считай, полдела сделано. Парадоксально, но факт остается фактом: все наши темные стороны начнут исчезать только тогда, когда мы признаем, что они есть».

После того как «диагноз» поставлен, беритесь за лечение. Рецепты этого «лечения» приведены ниже. Удачи!

Упражнения

1. Я рад за тебя (1—5-й)

Дети садятся в кружок. Считалочкой они определяют, кто начинает игру. Первый игрок получает флажок и обращается к кому-либо из круга. Он говорит: «Я рад за тебя» – и добавляет имя, например, Маша.

Маша в ответ спрашивает: «Почему?» – и тогда игрок говорит о своих наблюдениях: «Потому что сегодня ты была такая находчивая, быстро нашла тайник». С этими словами он передает Маше флажок. Теперь ее очередь за кого-нибудь из круга

порадоваться. Игра продолжается, пока каждый не подержит флажок. В игре работает ограничение: за одного человека порадоваться можно только один раз.

2. Реклама (5—9-й)

Имена всех детей пишутся на листочке и складываются в коробку. Каждый вытаскивает имя одноклассника, о котором он будет составлять рекламное объявление. Меняться именами нельзя, реклама составляется независимо от симпатий и антипатий. Перед тем как пишется текст, дается время (3–4 дня) для сбора информации, наблюдения за объектом.

Упражнение развивает способность находить в каждом человеке хорошее, выражать свое восхищение.

3. Поделись секретом (4—7-й)

Дети разбиваются на две команды. Ведущий говорит ребятам из первой команды: «Нам часто кажется, что другие умеют делать что-то лучше, чем мы. Мы начинаем завидовать этому человеку, нам кажется, что все лучшее – у него, а мы сами неудачники, у нас так хорошо никогда не получится. Давайте попробуем укротить нашу зависть, поменяем ей цвет, из черной сделаем ее белой. Выберите себе в пару того, кто что-то умеет делать лучше, чем вы».

Дети выбирают себе напарника из второй команды и просят научить их тому, что тот хорошо умеет делать.

На беседу в парах отводится 15 минут (время можно менять в зависимости от возраста ребят). После обсуждения в парах команды меняются местами.

В семье эту игру можно провести как ролевую: родитель играет того товарища, которому завидует ребенок.

4. Комплименты (2—9-й)

Каждый день выбирается ребенок, которому в течение дня все будут делать комплименты. Избранник рисует свой автопортрет (приносит из дома фотографию) и прикрепляет его на стенд. Все остальные дети получают карточки, на которых пишут комплименты герою дня. В конце дня все карточки прикрепляют к портрету.

Очень важно, чтобы героем дня побывал каждый ребенок в классе.

5. Круглый стол (10—11-й)

Это упражнение является адаптацией техники, предложенной еще во II веке до н. э. основателем йоги Патанджали.

Ребята удобно располагаются и прикрывают глаза. Ведущий обращается к каждому из них со словами: «Корень зависти находится в ощущении, что тебе чего-то не хватает, поэтому лучшим противоядием от нее является ощущение изобилия и внутренней полноты.

Представь себя и того человека, которому завидуешь, сидящими за круглым столом. Пристально посмотри на него. Пожелай ему, чтобы то качество, которому ты завидуешь, проявилось еще ярче. Например, ты завидуешь, что твой одноклассник очень популярен. Мысленно попроси всех ценить его еще больше.

После подумай о том, что ты желаешь себе, и все это предложи тому, кому завидуешь. Странно, но те пожелания, которые мы адресуем окружающим, в конце концов возвращаются и к нам. Когда мы предлагаем другим то, что желаем самим себе, мы привлекаем это и в свою жизнь».

Это упражнение эффективно, если его проводить как медитацию. При этом важно помнить два момента.

1. Нужно представить человека и то его качество, которому завидуешь, под лампой или в свете луча. Постепенно яркость освещения увеличивается, качество проявляется в наибольшей степени.

2. Представив то, что желаешь себе, нужно подарить все эти богатства человеку, которому завидуешь (оказывается, ему есть что желать, а тебе есть что дать ему).

Коротко о главном

• Взрослому надо помнить, что с 5–6 лет отзывчивость детей к беде товарища возрастает, а вот способность радоваться за него резко падает.

• Ребенку необходимо объяснить, что зависть – это часть человеческой природы. Главное, не лелеять ее, а постараться побороть. Если он сумеет это сделать, то он с гордостью сможет сказать о себе: «Я сильный!»

• Задача взрослого – подвести ребенка к мысли, что нельзя сравнивать себя с другими. У каждого свой путь, своя история, свои уроки жизни.

• Научите ребенка хвалить других, говорить людям комплименты. Пусть он понаблюдает за социально успешным одноклассником, который наверняка делает это легко и охотно.

• Параллельно с умением говорить комплименты необходимо учиться и принимать их.

• Причина зависти кроется в ощущении, что тебе чего-то не хватает. Лучшее противоядие – уверенность в том, что у тебя тоже есть то, чего не хватает другим, и ты можешь этим поделиться.

6
Чему нас учит опыт успешных воспитателей США и Японии

Эту главу начну с утверждения, которое совершенно непопулярно у родителей всех стран и народов (тут они все едины ☺): **в воспитании НЕТ одного пути, НЕТ одного решения какой-либо проблемы**. Все педагогические приемы, методы, рекомендации носят приблизительный характер. Сколько детей, столько и ответов!

Для пояснения своей позиции приведу несколько примеров из жизни моих знакомых. Первая ситуация сложилась в канадской семье. Учительница средней школы вышла замуж за мужчину, у которого был шестилетний сын. У мальчика была психологическая травма – его в раннем возрасте бросила мама. Новая мама отдала малыша в школу Монтессори, но через несколько месяцев вынуждена была его забрать оттуда и определить в спортивный интернат в горах.

Почему? Что плохого в системе Монтессори? Ничего, это замечательная методика, просто она не подходила данному малышу. Школа итальянского педагога с ее свободой выбора и индивидуальными занятиями не позволяла ребенку найти внутренний стержень. Зато традиционная школа с четким расписанием, жесткими требованиями, физическими нагрузками структурировала не только внешнюю жизнь мальчика, но и внутреннюю. Внешние рамки помогли ему собраться.

Вот еще один пример, на этот раз английская семья с двумя детьми. Своего первенца моя знакомая отдала в вальдорфскую школу и всячески нахваливала мне эту воспитательную систему. Однако второго ребенка она отправила учиться в другую школу. На мое удивленное «почему?» она ответила: «Для сына, у которого сильно развито воображение, вальдорфская система очень подходила, но дочери с математическим складом ума были необходимы серьезные нагрузки. В этой школе она заскучала бы. Я ее определила в специализированную школу».

На мой взгляд, это и есть подход хорошего воспитателя, думающей матери. **То, что хорошо для одного ребенка, может совершенно не подойти другому**.

В этой главе я расскажу о двух диаметрально противоположных системах воспитания – американской и японской. Вы убедитесь, что на многие вопросы педагоги этих

стран дают совершенно разные ответы, но это не мешает им эффективно общаться с детьми, воспитывать их счастливыми.

В Токио я прожила полгода, в Миннесоте – год. Все это время я изучала особенности педагогики, в центре которой стоит не взрослый, не учебный план, а ребенок. Чем же меня удивили японцы и американцы? О чем заставили задуматься? Сразу скажу, удивили многим и заставили о многом задуматься. Но начать рассказ о своих удивлениях я все же хотела бы с истории. Без нее никуда. ☺ Давайте немного окунемся в глубь веков, поверьте, там можно найти много интересного для современного воспитателя.

Прежде всего, отметим, что на систему воспитания во всех христианских странах, в том числе и США, в значительной степени повлияла идея первородного греха. Суть ее заключалась в том, что каждый младенец, пришедший на эту землю, несет на себе клеймо греха Адама и Евы.

Традиции Страны восходящего солнца демонстрируют миру совершенно иное отношение к ребенку. Согласно взглядам древних японцев, малыши до 7 лет чисты и непорочны, они ближе всех стоят к Богу и не знают греха и скверны. Поэтому вплоть до XIX века на сельских праздниках Японии дети часто изображали богов, играли различные священные роли.

Сегодня японские авторы любят сравнивать свою систему воспитания с работой умелого садовника, который понимает, что ребенок, как и растение, имеет природные задатки к росту и в этом процессе весьма самостоятелен. Западную систему воспитания они сравнивают с обучением животных, где присутствуют элементы дрессировки.

Звучит красиво, но насколько это утверждение соответствует истине? Давайте рассмотрим особенности семейного воспитания в каждой из этих стран. Как в Америке, так и в Японии образ семьи меняется очень сильно на протяжении всего XX века. И изменения эти носили не поверхностный характер, а глобальный. Динамика была очень мощной, буквально каждое десятилетие привносило что-то свое, кардинально новое.

Американские преобразования начались сразу после Второй мировой войны. Пока Евразия залечивает раны, Новый Свет, не знавший бомбежек и концлагерей, может позволить себе такую роскошь, как нормальное развитие повседневной жизни общества. Естественно, что в послевоенное время Америка переживает экономический подъем.

Судите сами. Каждая семья среднего класса могла позволить себе дом в пригороде, машину, а то и две. Я беседовала с американским профессором, который в послевоенное время оканчивал школу. Он вспоминает: «Это было удивительное время, ощущение, что весь мир у твоих ног. С каждым годом увеличивалось количество машин, многие мои одноклассники начали приезжать в школу на собственных машинах. Пусть это были «старушки», но они были личным транспортным средством».

К этому добавьте стремительное развитие науки, которая опиралась на лучших европейских ученых, сбежавших от ужасов нацизма и сталинизма на Новый континент. Особое место в научном мире Америки завоевывает психология, которая для нас

представляет особый интерес. Психологических теорий было много, даже очень много.

Из всего их многообразия на педагогическую практику большое влияние оказала теория привязанности Джона Боулби. Он утверждал, что для младенца мама является «безопасной базой», которую он периодически покидает для того, чтобы исследовать мир. Ученый пришел к выводу, что именно тепло и ласка, исходящие от матери в первые годы жизни, важны для ребенка, а не правильный уход и обучение, осуществляемые ею. Главное – любовь, все остальное – ерунда.

Похожие исследования проводили и другие психологи. Гарри и Маргарет Харлоу установили, что, если забрать детеныша обезьяны от самки на 6 месяцев, у него начинаются необратимые процессы в организме. Вывод напрашивается один – **малыш должен быть с мамой как можно дольше, а главная задача женщины – быть с ребенком.**

В связи с этим совершенно не удивляет тот факт, что начавшаяся в 1940-е годы воспитательная революция коснулась прежде всего женщин. Отныне мать становится ответственной не только за интеллектуальное и эмоциональное развитие, но и за возможность ребенка быть счастливым в его будущих отношениях с людьми. Другими словами, женщину объявили ответственной за все, что происходит или не происходит с ее ребенком. Именно она была обвиняемым номер один, если с ребенком что-то не так или если он совершает ошибку.

В 50-е годы XX столетия насаждение идеи «идеального» материнства продолжалось полным ходом. Материнство представлялось единственным путем реализации женщины. Добропорядочной объявлялась только та хозяюшка, которая хотела иметь детей. Таким образом, для представительниц среднего класса *воспитание ребенка становится первостепенной жизненной задачей, мерой собственной значимости. Успешный ребенок – успешная мать.*

При этом необходимо учитывать, что в результате революции в контрацепции дети среднего класса, как правило, появлялись в результате сознательного выбора их родителей, они были долгожданными и желанными. Это еще больше повышало ценность ребенка для семьи, культивировало роль матери.

60-е годы привнесли много нового в жизнь большинства стран мира. В США растет популярность психоанализа и связанная с ним психологизация общества. Бурно развивается движение феминисток. Эти факторы существенно влияют на изменение семейных стандартов.

Моя знакомая учительница из Канады на вопрос, почему у нее нет своих детей (ей сейчас 55 лет), отвечала, что, когда она училась в американском университете, везде висели плакаты «Женщина не родилась с пылесосом в руках». Заниматься семьей стало непрестижно. Поэтому замуж она вышла, а вот родить ребенка уже не решилась. Вот такое влияние крайнего феминизма.

В 70-е годы XX века отношение к «идеальному» материнству наконец-то меняется. Женщинам Америки начинают говорить о том, что если у них был опыт негативных чувств по отношению к собственному ребенку, то это не значит, что они плохие матери.

«Возникновение таких чувств закономерно, и молодые мамы не должны чувствовать вину и корить себя за это», – писала Кристина Хардимент. **Психологи решились признать, что материнство – это не всегда удовольствие!**

Такие откровения для многих женщин стали крайне неожиданными. Более того, их начали убеждать, что нельзя ожидать автоматической любви к своему ребенку. Это то, что нуждается в развитии. «Дайте себе и ребенку время узнать друг друга!» – повторяли неустанно специалисты. Естественно, что после многолетней тирании «идеального» материнства дамочки вздохнули с облегчением и радостью. Они, наконец-то, получили право на ошибку! Надо сказать, что в это же время стали обращать внимание на то, что не только дети, но и взрослые (в том числе и родители) тоже могут чего-то хотеть в этой жизни!

Что касается отцов, то все признают, что именно в это время сильно меняется их стиль общения с подрастающим поколением. Мужчины 70-х годов значительно чаще, чем это делали их соотечественники 50-х, начинают обращаться к детям с вопросами, интересоваться их делами, т. е. вести с детворой диалог.

Причины таких изменений крылись в мужском честолюбии. Какая связь, спросите вы? Все очень просто. Во все времена сильная половина человечества боялась потерять свой авторитет. В 50-е годы слово отца было законом, поднятая бровь приводила в трепет всех домочадцев, никакой угрозы отцовскому авторитету не существовало. Поэтому большинство мужчин смотрели на ребенка как на пассивного слушателя своих родительских инструкций.

В 70-е многие мужчины хотят иметь более доверительные и близкие отношения со своими детьми, так как видят, что старый стиль воспитания не срабатывает, кулак по столу никого уже не пугает. «Мужчины знают, что сегодня их авторитет основан на теплых взаимоотношениях с ребенком, который хочет уважения», – записала в своем исследовании Элизабет Дован. **Как это ни парадоксально звучит, именно страх привел отцов Америки к необходимости строить демократические отношения.** ☺

Вот такой, надо признать, непростой путь прошагала американская семья. Что касается японской семьи, то она на протяжении многих столетий развивалась в совершенно другом, традиционном для нее русле и только в XX веке испытала кардинальные изменения. Не скрою, что изучать повседневную жизнь японской семьи очень интересно и занятно, многое удивляет, некоторые вещи даже шокируют.

Основным местом для моих наблюдений был небольшой парк в центральном Токио. Именно там я проверяла достоверность научных исследований, о которых читала ранее в толстых журналах. ☺ Уже в первое посещение парка (я усиленно пыталась спрятаться от всепроникающего сентябрьского солнца) обратила внимание на большое количество мамочек, которые, как правило, гуляли с одним ребенком. Редко, но попадались женщины и с двумя малышами.

Эта картина стала для меня наглядной демонстрацией масштабного демографического кризиса, о котором я столько читала в японской прессе. Рождаемость в Японии действительно резко упала (в 2009 г. суммарный коэффициент рождаемости (т. е. среднее число рождений у одной женщины) составил – 1,21,

что является самым низким показателем среди индустриальных стран мира. К примеру, в США эта цифра достигает 2,01 (в России, правда, этот показатель тоже невысок – 1,54).

Что касается отношений мама – ребенок, то в Японии миф «идеального» материнства имеет более глубокие корни, чем у американцев. **На протяжении многих столетий в культурной традиции японцев мать семейства всегда ассоциировалась с самопожертвованием, она выступала в качестве эмоциональной опоры не только для малыша, но и для всех членов семьи**. Как и у американцев, идея «идеального» материнства тяжким бременем лежала на хрупких плечах японок.

Сегодня образ «жертвующей» матери постепенно развенчивается. Общество наконец-то (!) начинает признавать, что женщина может желать что-то большее, чем быть просто матерью и женой. Японцы с удивлением обнаружили, что никто не может быть совершенным и что женщина может испытывать стресс и негативные чувства при воспитании детей. Теперь у женщин появилось право требовать от мужа большего участия в ежедневном уходе за ребенком.

Начиная с 1980-х годов в Японии все большее количество женщин начинают строить свою карьеру вне дома: «Япония вошла в эпоху работающих жен (47 %) и входит в эпоху работающих матерей», – сообщает один из документов того времени. За такой лаконичной констатацией фактов скрываются очень сложные жизненные процессы. Как вы сами можете догадаться, новые отношения пробивают себе дорогу с большим трудом и скрежетом.

Я, например, с удивлением узнала, что ребята из Токийского университета не хотят устраивать вечеринки с «принцессами» из Университета Очаномизу. В чем дело? Не тот уровень? Вовсе нет. С социальным статусом тут все в порядке. Я не случайно употребила слово «принцессы». Студентки этого учебного заведения действительно так себя ощущают. Очаномизу – очень престижный университет. Поступить в него – все равно что схватить удачу за хвост, попасть в общество избранных.

Что же не устраивает молодых людей? Ответ банален – им не нравится, что выпускницы Очаномизу нацелены на карьеру, работающие жены студентам Токийского университета не нужны, они достаточно будут зарабатывать сами.

Как видите, несмотря на то что тема работы и карьеры весьма активно обсуждается японским обществом, **большинство по-прежнему считает, что растить и воспитывать ребенка до трех лет должна только мать. Отдавать малыша в чужие руки считается грехом и по сей день.**

Что касается пап, то в моем парке их можно было увидеть на спортивных площадках играющими с детьми в американский футбол. И, на мой взгляд, их немало.

Для японцев такая ситуация относительно нова и очень непривычна. Дело в том, что традиционно японский мужчина не занимался семьей, отцы и мужья даже в 60-е года XX века никогда не ставили семью на первое место. В их перечне жизненных ценностей главенствовали работа и друзья. Испокон веков задача японского мужчины состояла в том, чтобы принести деньги в дом. На этом его обязанности перед женой и детьми заканчивались. Всю семейную жизнь организовывала женщина. Это была зона ее ответственности.

Сегодня молодые мужчины все больше времени проводят вместе с семьей, чаще видятся со своими детьми. Этому в немалой степени способствует целенаправленная политика государства.

В одном официальном документе Японии признается: «Современные педагоги столкнулись с новым видом проблем, новым типом родителей, новым типом детей». (Замечу, что эти же самые слова смело можно отнести и к американцам.) В японском обществе на разных уровнях говорят о появлении нового поколения родителей, которые, как «инопланетяне с другой планеты: более центрированы на ребенке и на себе и не расположены к сотрудничеству».

Как же эти «инопланетяне» относятся к своим детям? На каких принципах они строят отношения с «новыми» детьми?

Самое интересное, что в основе этих отношений лежат идеи «старой» для японского общества идеологии – *ребенкоцентрической*. В подтверждение приведу факты.

Испокон веков основой японской семьи считалась тесная связь между родителями и детьми. Любопытные выводы по этому поводу делает в своих исследованиях американка К. Льюис. Она пишет: **«В американской семье центральными являются отношения между мужем и женой, а в Японии любовь в семье предполагается скорее родительская, чем супружеская».** В прошлом японцы очень часто женились для того, чтобы воспитывать детей, а не для того, чтобы любить друг друга. В семейной жизни ребенок был наиболее значим.

Может, поэтому в Японии так долго был распространен брак по договору (японцы называют его *omiai*), когда о свадьбе договаривались родители, а не молодые люди. Сегодня значительно увеличилось количество браков по любви (*renai*), хотя *omiai* тоже существуют.

Я дружила с одной преподавательницей из университета, у

которой на первый взгляд было все отлично, по стандартам общества ее «жизнь удалась» – муж занимает высокий пост, две дочурки, она сама работает в престижном университете (мы с вами уже убедились, что в Японии женщине не так просто совмещать семью и карьеру).

Но при всем при этом у нее были поникшие плечи и «всемирная скорбь» в глазах. Когда мы с ней разговорились, она мне рассказала, что у нее брак по договору. Мне неудобно было спрашивать, довольна она или нет тем, что родители устроили ее судьбу. Я задала ей вопрос о дочках, будет ли она организовывать такой брак для них, и получила следующий ответ: «Я очень хочу, чтобы у них был брак по любви и желательно с западным мужчиной!» Вот так, устали японки от браков по договору!

Но вернемся к нашей теме – родители и дети. В 60-е годы XX столетия модель семьи выходит на новый виток своего развития, и «старые блюда начинают подавать под новым соусом». «В послевоенном беспорядке от национальной идеологии «все во благо страны» отказались, и на ее месте появилась идея семьи, появилась семейная концепция «все во благо ребенка», – отмечает профессор социологии Масахиро Ямада.

В этот период отношения в семье приобретают более демократичную форму, чем это было в довоенное время. На мой взгляд, своеобразным индикатором демократизации выступает культура обеденных разговоров. Дело в том, что раньше в японской семье не было принято разговаривать во время обеда, мужчина ничего не обсуждал со своими домочадцами. Как правило, за столом молчали, женщина только подавала на стол.

Сегодня застольные беседы получают все большее распространение. Глава семьи общается со своими домочадцами, при этом круг проблем и вопросов, которые они обсуждают, расширяется.

Если же сравнивать японский подход с западным, то мы увидим, что *взаимоотношения родителей Страны восходящего солнца с детьми всегда были более близкими.*

Так, например, в противовес американской практике детских колясок и отдельных комнат – символов эмоционального и физического отделения ребенка от мамы – в Японии до сих пор распространена практика совместного сна и ношения ребенка на спине или на груди.

«Несмотря на уменьшение количества детей в семье, связь между поколениями остается очень сильной», – констатирует М. Ямада.

Особенно это относится к матерям. В специальной литературе даже есть особый термин – *amae*. Он обозначает высокую степень эмоциональной взаимной зависимости матери и ребенка. Что это значит? Мать перестает жить своей жизнью, она полностью поглощена ребенком и его проблемами.

Ученые определили и такой феномен, как *ichiransei oyako* (мать и дочь – близнецы). На улицах Токио я наблюдала такие пары очень часто. Повзрослевшая дочь и неработающая мать проводят свое время в бесконечном шопинге, ресторанах, парикмахерских и т. д.

Что касается американских родителей, то они, хотя и стремятся к теплым и эмоциональным отношениям со своими детьми, придерживаются мнения, что *слишком много привилегий могут испортить ребенка, помешать его развитию*. Примечательно, что в данном вопросе американских родителей

поддерживают как американские, так и японские специалисты (такое не часто бывает! ☺). И те и другие признают, что одним из негативных моментов японских отношений мать – ребенок является высокий уровень зависимости малыша, его несамостоятельность. **До 10 лет от японских детей требуют очень мало. Особенно это относится к мальчишкам, которых балуют чрезвычайно.**

В одном исследовании только 60 % японских родителей согласились с тем, что:

• «необходимо, чтобы дети делали все сами»;

• «дети должны помогать по дому»;

• «необходимо научить детей соблюдать временной режим».

Американцы, напротив, продемонстрировали самый высокий уровень требований к самостоятельности ребенка – 90 % отвечающих отметили важность вышеперечисленных пунктов. (Интересно, что бы сказали наши соотечественники? ☺)

Гиперопека вредна и опасна не только для детей, но и для взрослых. Японский опыт хорошо это демонстрирует. *Чрезмерное вовлечение мам в жизнь ребенка, их «квохтанье» приводит к тому, что они теряют уверенность в своей способности правильно воспитать ребенка, растет их уровень тревожности*. Для японской женщины успехи ребенка являются доказательством ее компетентности, социальной значимости, показателем того, что она выполняет свою работу хорошо. Отсюда и тревога: все ли я правильно делаю? Ведь ошибки в воспитании и обучении проявляются не сразу, чем они и опасны. Женщины начинают переживать по самым незначительным поводам.

На этом фоне для многих специалистов полной неожиданностью оказалось появление другой крайности, абсолютно нетипичной для японской культуры родительства, – *чрезмерного безразличия*.

Излишнее вовлечение, как мы уже говорили, имеет массу негативных моментов, но оно вытекает из всей логики воспитательного процесса в Японии. Это проблема, но она «родная и привычная», понятная.

Противоположная ситуация – появление матерей, которые демонстрируют эмоциональное отчуждение от своего ребенка. *Матери, которые не знают, как любить своих детей*, – совершенно новое явление для японской действительности, привнесенное извне, а потому вызывающее недоумение и страхи. Печальным его результатом стало появление телефонов доверия «Оскорбление ребенка», по которым может позвонить каждый и заявить о случаях жестокого обращения с детьми. Согласитесь, как-то

неожиданно все это звучит – японцы и жестокое отношение к ребенку.

Конечно же, порог жестокости у каждого свой. Что же считать жестоким в отношении детей? Тут мы с вами вплотную подошли к одному из самых животрепещущих вопросов педагогики – к проблеме дисциплины. Ни для кого не секрет, что наиболее ярко особенности любой системы воспитания проявляются в методах наказания и поощрения, которые распространены в стране.

Японцы, веря во врожденную доброту ребенка, в воспитании стремились и стремятся к гармонии, а не к послушанию. Западных людей всегда озадачивало отношение жителей Страны восходящего солнца к детям. Возгласы удивления прозвучали еще в XVII веке – из уст Франсуа Карона, который считается первым французом, побывавшим в Японии. Он писал: «Они воспитывают своих детей внимательно и мягко. Даже если ребенок капризничал всю ночь, физические наказания не будут применяться. *Используя терпение и такт, взрослый помогает ребенку понять; при этом наказание и критика рассматриваются как неподходящие приемы*. Они полагают, что дети еще недостаточно выросли, чтобы понимать; понимание приходит с возрастом и опытом, поэтому детей необходимо просто терпеливо направлять».

Все последующие поколения наблюдателей продолжают удивляться: «Не имеет значения, насколько плохо дети ведут себя, вы практически никогда не увидите, чтобы родители их наказывали. Вряд ли я когда-либо видел, чтобы детей бранили. *Японские дети, вероятнее всего, являются наиболее проблемными детьми во всем мире, наиболее вредными, и в то же время вы едва ли найдете где-либо более приятных и счастливых малышей»*. Эти наблюдения Дж. Ридер относятся к 1860 году.

Наш современник Дэвид Макконел в конце XX столетия вторит своим предшественникам: *«В Японии наивысшим приоритетом является немедленное удовлетворение детских требований*. Все те правила, к которым мы привыкли во время нашего детства – не есть в комнате, не прыгать на диване, не перекусывать перед едой, ложиться спать в определенное время, – все они кажутся чересчур строгими в контексте японских стандартов, как если бы мы пытались сделать из наших детей взрослых до того, как они к этому будут готовы. *Кажется, что самым распространенным принципом в Японии является тезис «не иди против детских желаний»*.

Когда читаешь эти высказывания, возникает желание разобраться, так ли это, нет ли тут преувеличения. Все приведенные высказывания принадлежат европейцам, т. е. это взгляд со стороны. А что думают по этому поводу сами японцы?

В частных разговорах с людьми старшего поколения (сейчас им по 60–65 лет) я неоднократно слышала, что в прошлом, во времена их детства (т. е. в период Второй мировой войны), дисциплина была жестче. Родители могли отшлепать детей, особенно девочек. Отношение к дисциплине в японской истории менялось, и были периоды, например эпоха Мейдзи (1868–1926 гг.), когда правила воспитания в японских семьях были достаточно суровы. **У японцев всегда были и есть правила и ограничения для детей, просто они имеют другие акценты, не совсем привычные для западного человека**.

Я совершенно согласна с точкой зрения Д. Макконела, что все наши правила «кажутся чересчур строгими в контексте японских стандартов». Специалисты Страны восходящего солнца очень часто говорят о «детскости в ребенке» и о необходимости сохранить ее как можно дольше.

В своей политике воспитания японцы исходят из того, что ребенок априори не способен к дурным, плохим поступкам, что маленькие дети не могут следовать предписаниям других, они просто не понимают правил. Более того, они полагают, что **большое количество ограничений в детстве способствует тому, что потом такой ребенок будет «несчастным взрослым».** Как вам такая мысль? Меня в свое время она очень впечатлила.

Японцы считают, что взрослым необходимо быть терпимыми и предоставлять детям больше свободы. «Японские родители ищут гармонию во взаимоотношениях со своими малышами, а не устанавливают правила и лимиты, им нужна эмоциональная

близость, а не послушание», – заключает американская исследовательница К. Льюис. И она абсолютно права.

Японские мамы намного меньше, чем американские, обращаются не только к угрозам и наказаниям, но и к уговорам и убеждениям. Что же делает японка с непослушным малышом? Она часто обращается к его эмоциям, упор делает на вопросы и рассуждения вслух, акцентирует внимание ребенка на последствиях его поступка. Например, она может сказать: «Ты бы не хотел, чтобы тебя так ударили кубиком, как ты это сделал?» (когда ребенок бьет других), «Овощи помогают тебе вырасти сильным и здоровым» (если ребенок их разбросал), «Владелец магазина работает очень много, чтобы содержать эти полки аккуратными» (если малыш шалит в магазине).

Если посмотреть на американских мам, то они, как и мы, больше склонны к демонстрации своей власти и авторитета («Я не разрешаю это делать») или к цитированию безличных правил («Кубики не для того, чтобы их разбрасывать»). Да и шлепнуть ребенка в большинстве случаев считается вполне нормальным.

Что касается *физических наказаний* в Японии, отношения мама – ребенок меняются в сторону ужесточения, когда малыш достигает 5–6 лет. Считается, что в этом возрасте ребенок уже способен понимать семейные правила и стандарты, он может действовать более ответственно. Наиболее часто физические наказания используются в ситуациях, когда дети демонстрируют неуважение к старшим (например, случаи лжи). Поэтому нельзя утверждать, что японские малыши совсем не знают физических наказаний. Шлепки присутствуют в жизни маленького островитянина, хотя они сталкиваются с ними значительно реже, чем в свое время их родители или дети других континентов.

> Поскольку вопросы воспитания и дисциплины мне очень интересны, я провела опрос среди родителей одного японского детского сада (в основном это, конечно же, были мамы). 4 человека (из 109!) отметили, что часто шлепают своего малыша. На вопрос «Согласны ли вы с утверждением, что детей нужно физически наказывать?» 36 человек ответили утвердительно. Объясняя свою позицию, родители чаще всего писали, что шлепают тогда, «когда нет другого выхода (сколько ни говоришь, а он не понимает)».
>
> Одна мама вполне обоснованно вспомнила своих родителей: «Мои родители применяли телесные наказания, и никаких проблем с этим не было. Зачем осложнять себе жизнь? Я поступаю так же». А вот

следующие три ответа для меня стали неожиданными (удивили меня японцы! ☺). Они звучали следующим образом: «Важно, чтобы они (дети) понимали, что такое боль», «Если они не будут знать, что такое боль, они не смогут понять, каково это, когда больно другим», «Потому что есть вещи, которые понимаешь только через боль». Вы думали когда-нибудь в таком направлении? Я нет, поэтому эти объяснения так сильно меня и задели. Да и цифра (40 человек из 109) получилась не такая уж и маленькая.

Подводя итоги, я хочу выделить основное, то, что, на мой взгляд, полезно использовать всем:

японцы дают детям возможность наслаждаться детством, они лелеют ощущение «детскости»;

они практикуют мягкое воздействие на ребенка (другими словами, никто не требует в категоричной форме подчинения от малыша);

японцы акцентируют свое внимание на эмоциональной близости с малышом, им важен контакт с ребенком, а не беспрекословное исполнение их указаний.

Что касается детей Америки, то, несомненно, их окружает гораздо больше четких правил и ограничений. Пример американского подхода вы можете найти в первой главе этой книги – большинство дисциплинарных техник, о которых я там рассказываю, носят прозападный характер, и они очень распространены в США.

Теперь давайте заглянем в школы двух стран и посмотрим на американских и японских малышей в процессе их учебной деятельности. Что удивит нашего соотечественника в этих учебных заведениях и что стоит позаимствовать у них для нашей системы?

Первое, что бросается в глаза при посещении детского сада Страны восходящего солнца, так это абсолютная свобода ребенка, его игра, которая не предполагает никакого контроля или инструктажа со стороны взрослых. Японские малыши не просто свободно перемещаются по всему пространству детского сада (как в помещении, так и на прилегающей детской площадке), они буквально «летают» по комнатам.

Гиперактивность японских малышей и невообразимый шум, который является неотменным атрибутом любого детского сада, просто ошеломляют. Нам с вами это сложно даже представить. Интересно, что воспитатели не только не утихомиривают своих подопечных, а наоборот, поощряют их быть «энергичными». Например, на одном из собраний первого класса, когда подводились итоги дня, я услышала очень непривычный для нашего менталитета диалог. Руководитель дня (тобан) задал вопрос: «Поднимите руки, кто сегодня выполнил нашу цель «играй на улице энергично». Все подняли руки. На следующий день один из учеников просигналил о невыполнении этой цели. В ответ он услышал: «Завтра постарайся лучше!» Вы представляете себе такую ситуацию у нас? Я – нет, к сожалению.

Объясняется данная тактика философской позицией японских воспитателей, которые рассматривают шум и гиперактивность как естественное проявление детской природы. Многие педагоги начальной школы Университета Очаномизу говорили мне о том, что **«детям важно иметь возможность вести себя в соответствии со своим возрастом, чувствовать себя детьми».**

Поэтому в японской школе на начальном этапе контроль со стороны взрослых ограничен; правила существуют, но они немногочисленны. «Успех японского подхода зависит не от количества правил, а от чувства доверия и взаимной связи между учителем и его учениками», – отмечает в своем исследовании Акира Сакаи.

В американских учреждениях царит более привычная для

нашего взора атмосфера: дети свободно передвигаются по помещению, но происходит это в рамках группы или класса, в отношении дисциплины существуют четкие правила и расписание. **Воспитатели США видят свою задачу в том, чтобы предоставить детям выбор**. При этом они устанавливают **четкие ограничения на приемлемое поведение** (например, американские малыши свободно могут выбрать, какими игрушками играть, но они не могут их не убрать).

Для американских специалистов японский метод организации жизни ребенка слишком хаотичен. По их мнению, он недостаточно предоставляет детям возможность упражняться в ответственном выборе и плохо развивает «адекватное чувство свободы». Как видите, в данном случае американский подход является строгой противоположностью японскому, однако и там, и там есть хорошие результаты.

Еще один очень важный момент. В противовес общераспространенному мнению японские детские сады, как правило, избегают ранней интеллектуализации, они совершенно не занимаются никакой муштрой. Во многих дошкольных учреждениях вообще отсутствуют какие-либо планы и организованные занятия.

Когда я хотела определиться со своим графиком посещения детского сада Университета Очаномизу и спросила заведующую о плане работы, та с улыбкой ответила, что такового не существует: «Вы сегодня присутствовали на выпечке печенья. Воспитатели этой группы вчера вечером решили, что предложат детям такой вид деятельности. Заранее никаких планов мы не определяем».

Дети имеют право выбора, участвовать или не участвовать в предлагаемых занятиях. Получается, что в одно и то же время кто-то играет в кубики, кто-то – в футбол, кто-то готовит печенье, а кто-то за всем этим наблюдает. Полная свобода! Когда я наблюдала эту картину, мне на память пришли наши детсады, в которых малыши по команде, как оловянные солдатики, вынуждены все вместе, «дружненько», гулять, спать, рисовать.

В Японии для меня совершенно неожиданным оказалось, что на вступительных экзаменах в начальную школу от детей не требуют навыков чтения, письма и счета. Акцент делается не на интеллектуальном развитии, а на общем уровне психического развития ребенка – как он понимает и запоминает сложные инструкции взрослого, владеет своей речью, бытовыми навыками самообслуживания, умеет сотрудничать с другими детьми, интересуется учебой. Мне бы очень хотелось, чтобы наши педагоги обратили внимание на эту особенность японского воспитания!

Удивительно, но по сравнению с японцами **американцы в значительно большей степени нацелены на то, чтобы их дети как можно раньше начали читать и считать, т. е. на раннюю интеллектуализацию ребенка**. Уже упоминавшаяся ранее исследователь К. Льюис приводит данные о том, что в детских садах США дети проводят почти в 4 раза (!) меньше времени в свободной игре, чем их японские сверстники. 22 % американских родителей на вопрос «Какие воспитательные задачи должны решать детские сады?» ответили: «Научить читать и считать». Среди японских родителей эта цифра составила всего лишь 1 %!

Далее, 51 % американцев согласны с тем, что главная задача детских садов состоит в том, чтобы «дать детям хороший академический старт», среди японских родителей эта цифра составила опять-таки 2 %. Как видите, **бóльшая часть японцев дает своим детям возможность получать удовольствие от детства, их малыши свободны и не ограничены никакой программой!**

В сложившейся ситуации, естественно, возникает вопрос:

каким образом избалованные (по нашим меркам), недисциплинированные японские малыши становятся внимательными, дисциплинированными школьниками? Американские исследования (отмечу, что ученые двух стран очень дотошно изучают опыт друг друга) показывают, что *японские первоклассники к концу учебного года более усидчивы на уроках и меньше времени тратят на неуместное, «разрушающее» поведение, чем школьники США.*

Более того, маленькие японцы самостоятельно справляются со многими составляющими школьной жизни, которые не под силу их американским сверстникам. Они, например, сами проводят подготовку к уроку, классные собрания. Почему они вдруг становятся такими дисциплинированными? Каким образом японской системе удается сбалансировать свободу и обязанности (извечный вопрос философии воспитания)? Не претендуя на полноту ответа, я выделяю четыре момента, которые, на мой взгляд, являются основными.

Во-первых, большую роль в воспитательной системе японцев играет система лидерства (*тобаны*). **Каждый день в классе из учеников выбирается «руководитель дня»** (*тобан*), который отвечает за порядок и организацию занятий. Благодаря этой системе каждый ребенок получает опыт руководителя и организатора. Это развивает умение брать на себя ответственность, посмотреть на ситуацию как со стороны «руководителя», так и со стороны «подчиненного».

Во-вторых, жизнь класса устроена так, что **каждый ребенок вовлечен в установление классных правил и норм**. Каждый японский школьник участвует в организации жизни своего коллектива, несет личную ответственность за выполнение правил, которые разрабатывались совместно. На собрании, где эти правила принимаются, школьник учится выступать, отстаивать свою точку зрения. Как отметил один из исследователей, «учителя смотрят на дисциплину как на то, что должно исходить от детей».

В-третьих, значительную роль играет рефлексия, которую организовывают японские учителя во время специальных классных собраний. Что это такое? **Каждый день ребенок устно или письменно размышляет над собственным поведением, учится анализировать свои отношения с одноклассниками**. Для этого детям предлагают подумать над следующими вопросами: «Чему я сегодня научился?», «Что в следующий раз нужно сделать иначе?», Помог ли я сегодня кому-либо?» Малыши также рисуют и пишут «персональные цели своего

самоусовершенствования». На стене первого класса школы при Университете Очаномизу я прочитала следующие детские намерения: «Хочу не стесняться, когда говорю с людьми», «Хочу подняться на вершину холма», «Мне надо научиться первой здороваться» и др. Такая практика, конечно же, развивает навыки рефлексии.

И четвертое, на что я хотела бы обратить внимание. **В японской младшей школе очень низкий уровень авторитарности учителя**. В специальной литературе можно найти большое количество примеров из школьной жизни, которые иллюстрируют эту особенность. Я расскажу о двух ситуациях, которые мне понравились больше всего.

Первая история о том, как учитель в течение двух месяцев обращала внимание своих подопечных на мальчика, который в конце дня закрывал классную дверь, благодаря чему гуляющие коты не могли зайти в класс. На собрании при распределении обязанностей дети не вспомнили об этом, они не поняли «намека» учителя и не внесли «ответственного за дверь» в свой список. Со стороны учительницы не последовало никакой реакции. Она не предприняла ни прямого, ни косвенного воздействия, не стала подводить детей к необходимому ей решению (вот он, типичный японский подход).

Вторая ситуация такова. Учительница попросила шестерых мальчиков отнести коробку с кубиками в другой класс (это очень дорогие кубики для всей школы, и каждый класс держал их у себя по очереди). Несколько мальчишек заупрямились и объявили, что они хотят эти кубики оставить себе. Учительница объяснила, что их класс достаточно долго играл кубиками и что надо дать возможность поиграть и другим. «Вы считаете, что это плохая идея?» – закончила она свое объяснение вопросом (что очень характерно для японской техники). Большинство детей согласилось, но один мальчик нет. Реакция учителя была немедленной: «Стоп, не несите коробку. Мы должны спросить весь класс, что он думает об этом».

На классном собрании в конце дня учительница вынесла вопрос с кубиками на обсуждение. «Мы не отдадим их, пока все не будут с этим согласны», – сообщила она детям. Ребята предлагали разные решения, пока один мальчик не предложил компромисс, с

которым все согласились, – подержать кубики еще два дня, а потом отдать.

Как видите, японская школа развивает у ребенка чувства ответственности и осознанности, приучает к порядку и дисциплине.

Педагоги Японии много внимания уделяют построению «горизонтальных» отношений. По мнению западных наблюдателей, с которым полностью совпадают и мои выводы, японские педагоги скорее ассоциируются со «старшим братом», чем с «авторитетной фигурой при исполнении обязанностей». Они стремятся к «личностным и эмпатическим отношениям», на развитие которых работает все, даже стиль одежды.

Как правило, учителя начальной школы одеваются подчеркнуто просто (и это несмотря на присущую для японцев склонность к изысканности в одежде). Главным критерием для учителя является комфортность его костюма, позволяющая активно участвовать в детских играх и соревнованиях. Стиль общения очень демократичен, малыши разговаривают с учителями, как с друзьями, зачастую употребляя неформальные выражения.

В отличие от американских коллег японские педагоги не боятся физического контакта с детьми. Неоднократно я наблюдала картину, как **малыши обнимают своего «старшего брата», виснут на нем, как груши на дереве.**

На одном спортивном празднике мальчик 4–5 лет неустанно плакал и никак не мог успокоиться. Воспитательница взяла его на руки и до конца праздника не отпускала: она вместе с ним бегала, приседала, организовывала соревнования.

В американской школе такая «физическая близость» невозможна из-за настороженного отношения общества к проблеме педофилии. В результате психологи начинают бить тревогу – полное отсутствие физического контакта негативно сказывается на психическом развитии детей.

Японские учителя полностью «доступны» не только для детских объятий и поцелуев, но и для пинков. «Это примитивная, но имеющая доброжелательные намерения попытка установить контакт с учителем» – так объясняют японцы действия детей, которые американцы рассматривают как оскорбление.

Занятная история произошла с американским этнографом Лоис Пик. Ее несколько раз подряд толкнул один из малышей детского сада. При этом воспитательница мягко объяснила американской ученой даме, что таким неумелым образом ребенок

пытается завязать с ней дружбу.

Американские педагоги не допускают «вольностей» со стороны подрастающего поколения и считают, что японская система взаимоотношений балует и портит детей. Не случайно 63 % родителей Японии отметили «толерантность» в качестве самой важной характеристики хорошего воспитателя, в то время как среди американских родителей эта цифра составила 16 %.

Для японцев наиболее важная функция детских садов и начальной школы состоит в сохранении в детях «детскости». Для специалистов Страны восходящего солнца ребенок «невинен, ярок и неустанно движется к своей цели через игру». **Быть ребенком – значит быть счастливым, что не исключает возможности временами ощущать злость, разочарование, эгоистические устремления**. Японские педагоги полагают, что в наибольшей степени ребенок может сохранить свою «детскость» в окружении, где нет строгих правил, при энергичной, дружественной помощи взрослого, который стоит как бы в стороне от детской деятельности.

В США, как мы видели, тоже считается, что в наибольшей степени ребенок может быть счастлив в игре, и роль учителя – это роль посредника и помощника, а не руководителя. Однако **американские специалисты убеждены, что игра и счастье не являются чем-то более важным, чем работа и учеба**. Они полагают, что игра является детским трудом и что обучение должно быть источником удовлетворения и радости. Поэтому окружающий ребенка мир должен иметь четкие рамки, правила – он должен быть как можно лучше организован. И в этом нам американцы понятны. Наши дети, как никто другой, знают, что такое «организованный» подход! В наших детских садах они все делают «организованно», даже гуляют парами вокруг здания детского сада.

В Японии вырисовывается совершенно другая, очень непонятная для нас картинка: малыши бегают, как метеоры, кричат, висят на своих воспитателях, тискают их, пинают и т. д. Наблюдая за этим, невольно задаешься вопросами: что в это время делают учителя; существует ли у них такое понятие, как «плохое» поведение; если «да», то как они с ним справляются?

Как я уже рассказывала, традиционное японское отношение к «трудному» поведению основывается на мысли, что **«дети не способны к преднамеренным нарушениям».** Отсюда вытекает вся логика работы учителя с «плохим» поведением. Что же особенного можно выделить в тактике японских воспитателей?

1. Прежде всего японские воспитатели стараются делать упор

на позитивном. **Ребенку не дают возможности думать о себе плохо**.

Ярким примером может послужить ситуация с шестилетним Шоджи Ито. Как-то раз мальчик на протяжении целого урока вскакивал со стула и очень громко, так, что его могли услышать в других классах, кричал учителю: «Ты – дура». Каждый раз мисс Наканиши подходила к мальчику, клала руки ему на плечи и показывала то предложение, которое в данный момент читал весь класс.

После пятнадцатиминутного чтения класс перешел к другому упражнению – необходимо было назвать слово на каждую букву алфавита. Когда очередь подошла к Шоджи Ито, он назвал «электрическая рисоварка». Мисс Наканиши попросила его выйти вперед и встать перед классом. Обняв мальчика, она щедро его похвалила: «Ты очень умный. Большинство второклассников и даже третьеклассников такого слова не знают. Это очень сложное слово. Не правда ли Шоджи Ито очень умный? Давайте ему похлопаем, он заслужил нашу похвалу».

Такая воспитательная стратегия очень распространена среди японских учителей. Описание похожих случаев можно найти в разных исследованиях. Мисс Наканиши так объясняет свою тактику: *«Я постоянно стараюсь находить то, за что я могла бы похвалить Шоджи Ито. Делаю я это для того, чтобы дать ему возможность почувствовать душевное расслабление, успокоение, а также для того, чтобы его одноклассники не отвернулись от него».* Что бы ни делали японские учителя с трудным учеником, они стараются сохранить его чувство «положительной идентичности», т. е. ощущение себя как «хорошего ребенка», а также сохранить лицо юного нарушителя перед одноклассниками.

В журнале первого класса, в котором учитель ведет переписку с родителями, я обратила внимание на один совет учителя: «Постарайтесь повторить пройденный материал и ждите, когда ребенок скажет вам, как у него это хорошо получается».

2. Все внимание педагога фокусируется на понимании ребенка, а не на его послушании. Именно в этом японские учителя видят цель дисциплины. **Важно не подчинить малыша и заставить его выполнять инструкции, а понять его чувства, мотивы.**

3. **В разрешение любого конфликта активно и всесторонне вовлекаются сверстники. Роль учителя заключается в молчаливой поддержке**. Японские педагоги считают, что критика со стороны взрослого плохо влияет на ребенка, на его восприятие себя как «хорошего». «Если проверять наличие учебных принадлежностей буду я, то это будет

восприниматься как проявление силы, и только потому, что я взрослый», – отмечает один из учителей первого класса Университета Очаномизу.

4. **Очень активно японские воспитатели обращаются к чувствам ребенка:** «Если ты это сломаешь, твоя мама будет плакать», «Твой карандаш будет чувствовать себя ужасно, если ты подточишь его таким образом». При таком подходе учитель как бы просит помощи ребенка, и «конфликт их желаний» ярко не выражается, он замаскирован, в то время как прямое требование учителя только подчеркивает наличие конфликта.

5. Японские учителя большое внимание уделяют дружбе одноклассников. Они считают, что проблемное поведение ребенка во многом связано с его вхождением в школьный коллектив. Иначе говоря, **есть друзья – нет проблемного поведения**. Поэтому учителя всячески стимулируют общение ребенка – как с одноклассниками, так и с другими учителями. Например, все в том же родительском журнале первого класса учительница, успокаивая одну из мам, пишет: «Я постараюсь и в дальнейшем создать условия, при которых друзья заботятся и защищают друг друга».

6. При наказании или поощрении мы осуществляем внешнее воздействие. Японцы справедливо полагают, что любое внешнее воздействие, со знаком «плюс» или «минус», приносит мало пользы. **Эффективна внутренняя мотивация – когда ребенок поступает так не потому, что его за это накажут или похвалят, а потому, что он знает, что это правильно.**

> В одном детском саду я наблюдала картину, которая меня просто ошеломила. Дело происходило возле канавки с водой и песком. Совершенно самостоятельно, без какого-либо контроля со стороны взрослых, малыши выбегали из помещения, снимали тапочки и с упоением возились в этой кашице. А потом становились в очередь, чтобы помыть ноги, обуть тапочки и забежать в помещение.

Комментарием к этому эпизоду могут послужить слова одного японского учителя: «Я не хочу, чтобы дети вели себя послушно только потому, что я нахожусь тут. Я хочу воспитать их так, чтобы они сами знали, что нужно делать, и могли самостоятельно оценивать вещи и ситуации». Для этого *педагоги активно используют вопросы, объяснения и обсуждения в противовес требованиям прямого подчинения*.

Таковы шесть основных правил работы с «трудным» поведением ребенка. Как же все это работает на практике?

Приведу вам несколько примеров из повседневной жизни японцев.

Первый диалог происходил на площадке детского сада. Воспитательница увидела, как пятилетний мальчишка бросил камень. Она подошла к нему ближе и начала беседу.

Воспитатель: Что ты только что сделал?

Мальчик: Бросил камень.

Воспитатель: Зачем?

Мальчик: Чтобы удивить его (друга).

Воспитатель: Ты можешь придумать другой способ удивить его?

Мальчик в ответ промолчал.

Воспитатель: Как бы ты себя чувствовал, если бы я бросила камень в тебя? Ты думаешь, твой друг отличается от тебя?

Воспитатель похлопала малыша по плечу и отпустила его играть дальше.

Следующая ситуация происходит в помещении детского сада. Четверо мальчишек начали строить башню в дверном проходе. Воспитательница им сказала: «Тут слишком тесно. Я знаю лучшее место для вашей конструкции». Юные строители проигнорировали ее замечание и продолжили свою работу. Воспитательница попыталась еще раз привлечь детское внимание:

«Посмотрите, если вы пойдете на то место, никто не ударится о вашу башню и не разрушит ее». Дети «не услышали» замечаний взрослого, и воспитательница ушла. Позже, в конце дня, эта ситуация разбиралась на групповом собрании.

Один из наиболее ярких примеров метода «косвенного воздействия» я нашла на страницах исследования К. Льюис. Процитирую его полностью. Во время свободной игры в детском саду национального университета несколько пятилетних малышей начали бросать маленькие глиняные шарики в аквариум с золотыми рыбками, крича «Бомбы!». Мисс Номура остановилась рядом и мягко заметила: «Это может быть больно для рыбок». Мальчишки не прекратили бросать свои «бомбы», и воспитательница продолжила свое объяснение: «Эта глина похожа на корм, который мы даем рыбкам, но она не полезна для них. На самом деле это может причинить им большой вред».

Мальчишки снова не отреагировали, и мисс Номура вынуждена была добавить: «Как опечалится весь класс, когда увидит поврежденных рыбок». Некоторые из сорванцов продолжили свое занятие. Воспитательница больше не произнесла ни слова и ушла.

Через час, во время классного собрания, она описала инцидент всему классу: «Сегодня некоторые из ваших одноклассников бросали глиняные шарики в аквариум. Они думали, что помогают рыбкам, так как шарики очень похожи на корм. Но глина, наоборот, может навредить рыбам или даже убить их. Что каждый из вас думает по этому поводу?»

Дети стали выкрикивать свои мнения. И хотя некоторые из них говорили, что бросать шарики – это веселое занятие, большинство признали, что не хотят, чтобы рыбкам было больно. «Что же нам делать?» – спросила воспитательница. Дети в течение нескольких минут выдвигали различные версии, мисс Номура подвела итог: «Одноклассники говорят, что никто не должен бросать глину рыбкам, и если вы увидите, что кто-то это делает, остановите его. И еще я бы хотела добавить от себя лично. Скорее всего, те, кто бросался глиной, просто хотели покормить наших питомцев. Давайте завтра подумаем о работе группы, которая ответственна за кормление рыбок. Надо организовать ее работу так, чтобы все могли в ней поучаствовать».

Один немаловажный момент: *когда наблюдатель подошла к воспитательнице и спросила, действительно ли та верит, что дети не знали, что глина может навредить рыбам, в ответ получила недоумевающий взгляд, говоривший: «А как же может*

быть иначе!»

На мой взгляд, просто великолепно! Во всех трех случаях педагоги продемонстрировали возможности метода «косвенного воздействия», показав высший пилотаж внимательного отношения к детям. В отечественной практике, к сожалению, этот подход реализуется с большим трудом.

А как ведут себя японские педагоги в ситуациях, связанных с риском для жизни и здоровья ребенка? Этот вопрос закономерно возникает у западных исследователей, наверняка он появился и у вас.

Могу сказать, что японцы активно практикуют так называемый метод естественных последствий (мы о нем подробно говорили в первой главе). В чем его суть?

Лезвия, ножи, гвозди, острые ножницы – все эти предметы, которые мы так тщательно прячем от наших детей, в Стране восходящего солнца доступны любому карапузу.

«Если ребенок поранит себя, то никогда по-настоящему не плачет, так как он делал то, что сам захотел. Это был его собственный выбор» – так рассуждают японские воспитатели. На вопрос «Как быть, если ребенок начнет применять гвозди в агрессивных целях?» они уверенно отвечают: «Дети знают, что гвозди для того, чтобы забивать их молотком. Если не знают, то они в состоянии это быстро понять».

> В литературе описывается случай (К. Льюис): пятилетняя девочка порезалась лезвием, пытаясь разрезать пакет молока, необходимый ей для поделок. Воспитательница, перевязывая юному экспериментатору руку и стараясь остановить сильное кровотечение, спокойно заметила: «Тебе не кажется, что было бы лучше, если бы ты попросила меня помочь тебе правильно использовать лезвие?» После перевязки она вернула лезвие на прежнее место – в открытый ящик, доступный всем детям.
>
> Еще один пример: пятилетний мальчик собрался бросить достаточно увесистый камень. Воспитатель обратился к нему с просьбой: «Не мог бы ты дать мне на несколько минут свой камень?» Затем он дотронулся им до головы ребенка, показав, что будет, когда камень попадет в голову кому-либо из друзей. Для нас неожиданны последующие действия взрослого: со словами «Неси это осторожно» он возвратил камень малышу.

Что хочется отметить при анализе последних двух ситуаций?

• Оба японских педагога продемонстрировали своим воспитанникам полное доверие. Их поведение означало, что они не предполагают со стороны детей никаких «дурных» намерений. С точки зрения японцев, **многие проблемы в поведении связаны с недостатком информации. Поэтому главная задача педагога состоит в том, чтобы донести ее до ребенка так, чтобы он полностью осознал, что есть правильно**. Японские специалисты убеждены, что если бы дети понимали, что это плохо, они никогда бы этого не делали. «Понимание» предполагает не простое повторение и запоминание правил, а осознание, почему эти правила важны для жизни человека в сообществе.

• Действия учителей предполагают, что дети способны к самоконтролю. Если бы учитель забрал камень или лезвие, наказал ребенка, тот мог бы прийти к выводу, что ему не доверяют и что он не способен контролировать себя. Он сосредоточился бы на наказании, а не на понимании того, что камень или лезвие опасно и что ими можно ранить других и себя. **Возвращенный предмет усилил у ребенка его «положительную идентичность», чувство, что он заслуживает доверия. У ребенка появилось ощущение себя как «хорошего».**

Как вам такой подход? На мой взгляд, полностью его игнорировать нельзя, даже если вы в целом не согласны с японцами.

Еще отмечу такой момент. **Запретить, наказать – это легко. Значительно сложнее объяснить – это требует от взрослого много терпения, времени, усилий**. Каждый из нас сам выбирает, в какую сторону ему идти, какие результаты он хочет получить!

Справедливости ради надо сказать, что в полифонии современной японской школьной жизни встречаются учителя, которые предпочитают прямые требования вместо традиционного «косвенного воздействия» И, конечно же, разные учителя по-разному относятся к идее детского самоконтроля.

> Например, в беседе с этнографом Джозефом Тобином некоторые японские учителя, анализируя конкретную воспитательную ситуацию в одной из школ США (воспитательница отсадила в сторону мальчика, отказавшегося собирать свои игрушки, и провела с ним беседу, т. е. вступила с ним в конфронтацию), отмечали следующее: «Этот подход мне кажется привлекательным, так как он либеральный, разумный и христианский. Это

более заботливый и человеческий подход, чем наш, когда воспитатели оставляют дерущихся мальчишек и не вмешиваются. На самом деле мы находимся где-то между этих двух позиций». «Метод, каким американцы справляются с детским несогласием, является иудаистско-христианским. Он всегда будет чуждым для многих японцев, так как основывается на совершенно другой позиции – позиции первородного греха. И хотя этот подход лично для меня более привлекателен, я понимаю, что для Японии в целом он не вполне верен».

Что же подойдет для наших детей? Я надеюсь, что какие-то выводы вы для себя уже сделали. В заключение этой темы скажу следующее.

Японский опыт показывает, что **многие идеи воспитания, которые наши педагоги считают «нереальными», можно использовать в массовой педагогической практике**. К ним я могу отнести:

• позитивное мышление учителя;

• понимание, что правила и нормы мира взрослых нельзя переносить на мир детства;

• минимальное вмешательство взрослого в детские конфликты;

• акцент на эмпатические взаимоотношения (способность посмотреть на ситуацию глазами другого человека, в данном случае – ребенка);

• использование метода «косвенного воздействия», когда взрослый избегает прямого инструктажа «делай так – не делай так»;

• низкий уровень авторитарности учителя («я прав, потому что я взрослый, значит – умнее тебя»);

• установление самими детьми правил поведения в группе, т. е. «дисциплина снизу» и др.

Что касается семейного воспитания, то тут японская модель демонстрирует, что крайность с любым знаком не может быть конструктивной. Большинство семей в Японии сфокусированы на детях. Такие семьи, с одной стороны, чрезмерно опекают своих малышей, в результате чего дети растут несамостоятельными, не умеющими отстаивать свою позицию, часто у них занижена самооценка. С другой стороны, у таких родителей есть серьезные амбиции; они начинают слишком давить на ребенка, требуя от него покорения определенных высот, социальной успешности. В таких семьях основная задача ребенка заключается в том, чтобы реализовать мечты и цели родителей, а не следовать своей

природе.

Надо сказать, что, по данным всех социологических исследований, японские дети средней школы (Junior High School) демонстрируют наиболее низкий уровень удовлетворения собой. Например, по сравнению с американскими учениками меньше половины японских школьников дали оценку «очень высоко» таким своим качествам, как «популярный, успешный в спорте, храбрый, честный, усердный в учебе, упорный, хороший друг». На вопрос «Бывает ли так, что ты чувствуешь неуверенность?» 50,7 % школьников дали положительный ответ. Когда сравнили эти ответы с анкетами американских школьников, то получилось, что 39,9 % американцев никогда не чувствуют себя неуверенно. Среди японских ребят этот процент составил всего лишь 18,1.

На первый взгляд эти данные не логичны и не имеют под собой почвы в японской действительности. Но это только на первый взгляд. Традиционный стиль общения японских учителей связан с одной специфической чертой – как правило, **они взаимодействуют с группой учеников, а не с каждым отдельно**. Получается, что они и **хвалят в основном всю группу, а не конкретного ребенка**.

«В школьные годы я думала, что учительница недовольна мною, потому что я никогда не получала от нее индивидуальных комментариев, я не слышала персональной оценки», – признается Аяко Ита, профессор Университета Очаномизу.

Согласно многим исследованиям, высокий уровень самоуважения демонстрируют американские школьники, причем не только по сравнению с японскими учениками. **Ни для кого не секрет, что именно американцы, зная меньше, чем их ровесники из других стран, чувствуют себя увереннее, независимее и весьма успешно могут отстаивать свою точку зрения**. Почему? Почему именно американская школа так благотворно влияет на самооценку ребенка?

Эти вопросы очень интересовали меня во время научных исследований. Мне кажется, это один из тех существенных моментов американской системы воспитания, который можно и нужно использовать у нас. Перенимать этот опыт нужно с умом, иначе, как и многие другие замечательные идеи, концепция самоуважения может превратиться в фарс.

Изучая этот вопрос, я пришла к выводу, что своеобразным фундаментом концепции самоуважения в Америке стали идеи позитивного мышления. Пребывание в Университете Миннесоты дало мне возможность не только проанализировать различные исследования, но и послушать точку зрения непосредственных носителей позитивного мышления – американских профессоров.

☺

Давайте посмотрим, что удалось выяснить. Исследователь Ричард Е. Вентц утверждает, что позитивное мышление – это американская «a folk tradition, a people religion», т. е. «народная традиция и религия». Действительно, **этика позитивного мышления является «кровью и плотью» среднестатистического американца**. Познакомиться с ее основными постулатами можно в совершенно неожиданных местах, как это и произошло со мной.

В Миннесоте я арендовала домик со всей обстановкой. Поэтому меня окружали чужие вещи, а я получила возможность окунуться в американскую жизнь, посмотреть на нее изнутри.

В первый же вечер беру чашку, чтобы выпить кофе, и читаю на ней длинное послание (я его специально переписала ☺):

«Успех включает в себя разные вещи для разных людей. Но если ты осмелишься быть честным с самим собой, жить согласно своим возможностям, быть честным с другими и искать положительное в любой ситуации, ты достигнешь лучшего, что только ты можешь, и нет большего успеха, чем этот».

Там же, на столе, я нахожу календарь под названием «Мамины молитвы». Перелистываю его, читаю следующие аффирмации: «Ты заслуживаешь лучшего», «Твоя жизнь зависит от твоих мыслей» и т. д. Как-то, путешествуя на машине по бескрайним прериям, посреди сельского умиротворения я увидела билборд с умилительной детской мордашкой и надписью «Я уникальный!».

И совсем уж сразил меня плакат с цитатой из книги известного психолога Патриции Крамер: «Если ребенка постоянно критикуют, он научится все осуждать…», который был приклеен в женской комнате ресторана в маленьком поселке Гленвуд. Согласитесь, после таких наблюдений сложно не согласиться с утверждением Р. Е. Вентца о «народной традиции и религии».

Давайте теперь разберемся, что представляет собой позитивное мышление? Каковы его корни? Почему именно американцы стали носителями идеологии позитивного мышления? Как оно влияет на американских детишек? И что мы можем взять из всего этого для себя?

Эти вопросы занимали меня не только во время моей жизни в Америке, но и после возвращения домой. Я интуитивно чувствовала, что ответы на них будут интересны нашей педагогической общественности, и не ошиблась. Где бы я ни затрагивала эту тему, она везде вызывала бурный отклик. Надеюсь, и вы найдете для себя что-то полезное.

Начнем с определения. На мой взгляд, позитивное мышление – это своеобразный интеллектуальный винегрет, это выжимка из различных направлений человеческой мысли. Философским теоретическим воззрениям придается совершенно иная форма – практическая; философские идеи живут в хорошо разработанных техниках личностного роста. Основная идея позитивного мышления заключается в том, что мысль материальна. Человек может формировать свою жизнь, здоровье, отношения

посредством мысли.

Как ни странно, но зародилось позитивное мышление в недрах протестантской этики, а если быть более точной, в одном из наиболее радикальных ее направлений – пуританизме.

***Небольшая историческая справка**: протестантизм – одно из трех основных (наряду с православием и католицизмом) направлений христианства. Его появление связано с Реформацией – широким антикатолическим движением XVI века в Европе. Основные положения протестантского мировосприятия были сформулированы немецким реформатором Мартином Лютером. Радикальным продолжателем Реформации был француз Жан Кальвин. Именно кальвинизм стал основой для многих течений и сект протестантизма – пресвитериан, баптистов, пуритан. Причем последние имели наибольшее родство и общую духовную сущность с кальвинизмом.*

Пуританством стали называть религиозное мировоззрение и стиль жизни, связанные с абсолютной аскетической строгостью нравов, трудолюбием, чувством долга, бережливостью и религиозным усердием.

В результате политических и религиозных преследований пуритане вынуждены были бежать в начале XVII века из Европы в Северную Америку, заложив тем самым фундамент новой нации.

Не претендуя на полноту, выделю основные идеи протестантов, которые непосредственно повлияли на становление позитивного мышления и на американскую ментальность.

• Мартин Лютер принес Библию в каждый дом. По его мнению, любой человек имел право на собственное понимание Священного Писания. Исходя из этого, Лютер считал, что независимость в личных суждениях очень важна. Так он пришел к пониманию необходимости свободы совести – каждый человек сам решает, во что ему верить и как.

• Кальвинизм признал важность успешного ведения дел в земной жизни. Почему? Да потому, что эффективный «земной» бизнес невозможен без сильной воли, упорства, целеустремленности, сильного характера и стойкости – качеств и способностей, которыми Бог отмечает избранных. Именно поэтому кальвинизм проповедовал постоянный упорный труд и самосовершенствование. «Я пришел для того, чтобы имели жизнь, и имели с избытком» (Иоанн 10:10). Возможность добиться успеха поощряется Богом, поэтому человек должен быть активным.

• Пуритане своей жизнью стремились продемонстрировать, что Господь указывал именно на них, говоря об истинном пути человечества к спасению. Это придавало им сил противостоять

преследованиям, сомнениям, душевной слабости и унынию. Для них уныние – это большой грех. Если Бог дал человеку дело – значит, все будет хорошо.

Перечисленные идеи протестантизма, а также стремительное развитие науки и техники в Новое время привели человечество к вере в безграничный прогресс и добрую природу людей. Это, в свою очередь, способствовало **появлению нового идеала человека, который всем обязан только себе, своему труду, личным заслугам; человека, который стремится к земному благополучию, а не мечтает о лучшем месте в мире ином, измеряет добродетель не самоотречением, а пользой.**

В результате экзистенциальных поисков не одного десятка мыслителей появляется идея самосовершенствования личности, которая на протяжении последних трех веков становится ведущей концепцией позитивного мышления. Как и всякая идея, она видоизменяется, эволюционирует. Я отмечу основные этапы ее развития (для тех, кому интересны детали, смотрите мой учебник «Педоцентризм: теория и практика западных стран»).

Начнем с XVIII века. Он «дал начало идее, в соответствии с которой индивид может улучшить свою внутреннюю сущность самоосознанием», – пишет в своем исследовании историк Джозеф Ф. Кетт.

Внимание широкой публики к вопросам самосовершенствования привлек Бенджамин Франклин, американский просветитель и политик XVIII века. Будучи пятнадцатым ребенком в семье ремесленника, юноша занимался самообразованием. Он стал не только видным политиком нового государства и одним из авторов Декларации независимости США 1776 г. и Конституции США 1787 г., но и крупным ученым (известен своими трудами по электричеству), общественным деятелем (под его руководством были открыты первая в Америке публичная библиотека, Филадельфийская академия, больница, страховая компания). Карьера Б. Франклина, его труды имели широкий резонанс, люди увидели идею самосовершенствования в действии. В своей «Автобиографии» великий деятель приводил выдержки из «маленькой книги», в которую он ежедневно записывал свои удачи и поражения, достижения и разочарования, а также свой путь к овладению 13 добродетелями, которые сам же и определил (вот они: воздержанность, молчаливость, любовь к порядку, решительность, бережливость, трудолюбие, искренность, справедливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, кротость).

«Франклин научил психологическим правилам мобилизации и увеличения личностной энергии, которые позже, в XIX веке, безболезненно переработала Протестантская церковь». Карьера великого просветителя показала американцам, что человек может изменить себя в соответствии со своими требованиями. **Энергия и активность – вот два качества, которые после Франклина стали основополагающими в американском образе жизни.**

На протяжении XIX столетия концепция «жизнь как постоянное совершенствование себя» постепенно приобрела ценность среди всех направлений протестантизма. Как грибы после дождя, появились всевозможные общества, занимающиеся пропагандой идеи совершенствования, различные молодежные общества и т. д. Многие сторонники идеи самосовершенствования объединились в движение «Новая мысль» (New Thought). После гражданской войны (1861–1865 гг.) активными участниками движения стали женщины. В стране появилась целая сеть женских клубов, которые занимались образованием взрослых.

На идеи сторонников «Новой мысли» существенное влияние

оказала древневосточная философия. Некоторые адепты движения изучали йогу и даже становились йогами. Однако представители течения дистанцировали себя от Востока. Горацио Дрессер, один из лидеров движения, в 1919 году отмечал, что «хотя и существует сходство «Новой мысли» с индуизмом, но родства нет. Восток мерцает вне нашей компетенции, среди теософов, последователей Рама Кришны».

Сейчас мы с вами не будем выяснять степень заимствований, важен сам факт – **идеи дзен-буддизма, индуизма и других восточных религий переплетаются с западной концепцией самосовершенствования, создавая при этом витиеватый узор интеллектуальной жизни американского общества.**

Из индуизма, буддизма, даосизма и конфуцианства было взято множество идей, приспособленных к нуждам американцев, «уставших» от протестантизма. Одним из таких учений, завоевавшим большое количество последователей среди сторонников «Новой мысли» в Америке, стала теософия. Это религиозно-мистическое течение связывают с именем Елены Блаватской, которая была весьма неординарной личностью. Несмотря на многочисленную критику деятельности Блаватской, многие признают, что она была гением продвижения определенных религиозных положений, которые стали близки многим американцам.

Второй составляющей позитивного мышления стала психология, переживавшая во второй половине XIX века период бурного развития. Профессор психологии Орвал Хобарт Морер, автор книги «Кризис в психиатрии и религия», отмечал, что «протестантизм сам открыл дверь психоанализу. Утверждая, что человек ответственен за свои грехи, протестантская этика приводит к выводу, что человек беспомощен, он не может повлиять на свое спасение. Спасти может только Бог. Психоанализ, рассматривая проблему, утверждает, что **человек не ответственен за свои грехи**…» Психоаналитики заявляли, что многое приходит из детства индивида и заложено в его подсознание. Такая постановка проблемы не могла не заинтересовать адептов позитивного мышления, они начинают активно использовать язык психоанализа, его основные идеи в своих теориях. Более того, фрейдистская терминология получает распространение не только в среде узких специалистов, но и в широких массах американских обывателей.

Очень точно по этому поводу высказался Стефан Цвейг. Он писал: «В наши дни фрейдовские мысли – двадцать лет назад еще богохульные и еретические – свободно обращаются в крови эпохи

и языка; отчеканенные им формулы кажутся сами собой понятными; требуется, собственно говоря, большее напряжение для того, чтобы мыслить вне их, чем для того, чтобы мыслить ими». Научным языком сложившуюся ситуацию можно охарактеризовать следующим образом: в первой половине XX столетия идет не только интенсивное, но и экстенсивное развитие психологической мысли, т. е. быстрыми темпами происходит психологизация американского общества.

В послевоенное время в американском обществе развивается культура общения с личным психоаналитиком, становится общераспространенной практика решения повседневных проблем не с друзьями на кухне, а со специалистом. В подтверждение этому факту приведу цифры: с 1940 по 1970 г. число членов Американской психологической ассоциации выросло больше чем в два раза. С 70-х годов ассоциация удвоила количество своих членов. Согласитесь, темпы впечатляющие!

Идеи позитивного мышления претерпевают разительные перемены в 60-е годы XX столетия. Речь больше не идет о самодисциплине, на первое место выходят задачи самоактуализации и самореализации.

Активную деятельность, которая спровоцировала небывалый интерес к идеям самосовершенствования, развил Норман Пил, доктор теологии, пастор Мраморной коллегиальной реформатской церкви в Нью-Йорке (Marble Collegiate Church). Он прославился благодаря выступлениям на радио и телевидении, статьям в многочисленных журналах, публичным лекциям. Но главным трудом Пила, принесшим ему мировую славу, стала книга «Сила позитивного мышления» (1952 г.).

Всего было распродано более 5 миллионов экземпляров! Когда автора попросили сформулировать тему его книги, он сказал, что «это точка зрения на то, как добро балансирует над злом». Примечательно, что и сегодня, когда спрашиваешь американцев о позитивном мышлении, первое, что они называют, так это Нормана Пила и его книгу.

В современном американском книжном магазине вы обязательно найдете секцию «Самопомощь». Книжные полки ломятся от изданий наподобие «Разбуди внутреннего гиганта», «Сила внутри», «17 принципов личностного роста». Авторы уверяют своих читателей в том, что счастье и несчастье являются состоянием их ума и что жизнь можно наладить определенной смесью аффирмаций и веры.

Критики утверждают, что основные постулаты позитивного мышления звучат наивно и нерационально. Наивно – потому что истинная природа индивида неизвестна; нерационально – потому

что утверждаются идеи, не требующие особой работы ума. Однако тут можно поспорить. Мыслить позитивно значительно сложнее, чем делать это в негативном ключе. Канадский психолог Джоанна Вуд и ее коллеги доказали, что все позитивные упражнения действуют лишь тогда, когда повторяемые вслух установки по сути не слишком расходятся с нашими внутренними убеждениями. Иными словами, если человек не верит тому хорошему, что сам себе говорит, то такая тренировка его не взбодрит, а скорее лишит вдохновения и надежды. Поэтому **позитивное мышление – прежде всего большая внутренняя работа, а не механическое зазубривание формулировок.**

Психологи, критикующие данный подход, пишут о вреде иллюзий и завышенной самооценки. Они говорят своим пациентам о необходимости воспринимать реальность настолько точно, насколько это возможно, утверждая, что это и есть наиболее верный путь к психическому здоровью.

Тем не менее в 1990-е годы многие психологи сами заговорили о пользе позитивных иллюзий. Последние исследования показывают, что **счастливые люди имеют ошибочно высокое мнение о себе, объясняют события в свою пользу и преувеличивают свои способности контролировать окружающий мир. Для некоторых людей реальное восприятие мира – верный путь к депрессии**. Отсутствие позитивных иллюзий может привести к тому, что человек не захочет рисковать, будет отказываться от проектов, которые смогли бы способствовать его личностному росту.

Кто прав? Как всегда, истина располагается где-то посередине.

После того как я выяснила для себя историю позитивного мышления, мне стали понятны многие особенности воспитательной системы США. Лозунг, который я прочитала над входом в американскую школу (Morris High School, Миннесота), где училась моя дочь: «Твоя уверенность в себе значительно важнее твоего IQ», меня совсем не удивил. Он был абсолютно логичен и естественен! ☺

Надо признать, что вся западная педагогика серьезное внимание уделяет вопросам самоактуализации и личностного роста ребенка.

Например, на международной конференции преподавателей высшей школы я не раз слышала от датских учителей такое признание: «Да, наши дети не занимают первых мест на международных олимпиадах, но они имеют адекватную самооценку и веру в себя. Для нас это важнее, чем все остальное».

В одной датской школе участников конференции впечатлили яркие беседки, расположенные в широком коридоре. Директор школы не без гордости объяснил, что детям необходимо место для уединения, для рефлексии и эти беседки специально для этого предназначены. Никто не может помешать ребенку размышлять и совершенствоваться!

Когда мы зашли в коридор, в двух беседках сидели ученики. К ним не приставали с вопросом: «Что ты тут делаешь во время урока?!» Согласитесь, порой удивительные вещи творятся в педагогике! ☺

В детском садике Лондона мое внимание привлекло расписание занятий для малышей. Наряду с такими пунктами, как «математика», «язык», «познание окружающего мира», в нем были занятия по «личностному, эмоциональному и социальному развитию». У воспитателей были запланированы: организация совместного проекта «Поиски клада» для создания командного духа, проведение беседы «Сильные стороны моей личности» в кругу, подготовка фотоколлажа группы «Мы уникальны» и т. д.

В этом же детском саду у меня была возможность полистать «Учебный план для дошкольных учреждений», выпущенный Департаментом образования Великобритании. Я обратила внимание на задачи, которые ставятся перед воспитателями. Вот они:

• научить ребенка уважать себя и других;

• уважать детскую культуру для того, чтобы у ребенка развивался позитивный образ себя;

• показать значимость дружбы, научить создавать межличностные отношения;

• формировать позитивный настрой на учебу;

• развивать способность ребенка принимать решения.

Как видите, вопросы личностного роста ребенка очень значимы и для англичан. Однако именно американцы в наибольшей степени преуспели в вопросах формирования позитивной самооценки ребенка. (Сделаю тут небольшую пометку: трудно говорить о США вообще, это большая страна, и каждый штат имеет свои особенности. В данной книге я говорю в основном о Миннесоте.)

Каким же образом идеи позитивного мышления преломляются в воспитательно-образовательной практике страны? Моя дочка после двухнедельного посещения американской школы выучила два новых слова, которые, по ее мнению, наиболее распространены и часто встречаются: *ценности* (имеются в виду личностные) и *достижения*. О них говорят часто

и много. Кроме лозунга над входом «Твоя уверенность в себе значительно важнее твоего IQ» в начальной школе я видела плакаты: «Ты успешный!», «Встречай жизнь уверенно!», «Ты учишься на своих ошибках», «У каждого есть свои сильные стороны».

Среди принесенных моей дочкой учебников была книга Мэри Бронсон Мерки «Здоровье подростка», рассчитанная на учеников 8-го класса. Полистав ее, я поняла, каким образом идеи позитивного мышления входят в жизнь юного американца. Автор легко и доступно рассказывает восьмиклассникам о том, что «личность – это уникальная комбинация чувств, мыслей и поведения, которые отличают каждого». На этих же страницах можно встретить рассуждения о том, что необходимо развивать «способность принимать себя и других, адаптироваться к эмоциям и управлять ими, справляться с проблемами и испытаниями, которые встречаются в жизни».

После теоретической части идут наставления в духе позитивного мышления. Автор убеждает своих читателей, что как физическое здоровье, так и эмоциональное состояние может претерпевать «взлеты и падения»: «Далеко не всегда ты можешь чувствовать себя уверенно и смотреть позитивно на новые жизненные ситуации. Ты можешь сомневаться, как лучше поступить в том или ином случае. Ты учишься, набираешься опыта, повышаешь самооценку и улучшаешь свое ментальное и эмоциональное здоровье».

После всего прочитанного и услышанного я совсем не удивилась, что тема «Жизненные навыки» начинается именно с призыва «Думай позитивно!» и с объяснений, как этот лозунг претворить в жизнь. **«Думать позитивно – означает посылать себе позитивные послания. Учись изменять негативные мысли на позитивные».**

Истинное удовольствие я получила не только от учебника, но и от школьного дневника. Думаю, вы разделите со мной восхищение, познакомившись с цитатами, которые разбросаны по всем страничкам этого замечательного документа школьных будней. Вот некоторые из них:

- твой характер не был дан тебе при рождении; он проявляется при твоем поведении. Это то, как ты себя ведешь;
- тебе потребуется весь жизненный путь, чтобы стать тем человеком, каким ты хочешь. Этот путь состоит из маленьких шагов и препятствий;
- каждый выбор, который ты делаешь, определяет твой характер.

Конечно, я понимаю, что подростки не бросятся тут же претворять в жизнь эти красивые фразы. Но, мне кажется, даже ленивое перелистывание страниц может принести пользу – все идеи и установки подаются доступно и лаконично, и блуждающий взгляд все равно выхватит что-нибудь полезное! **Ведь так важно услышать НУЖНУЮ мысль в НУЖНОЕ время и в НУЖНОМ месте.**

Каковы же результаты всей этой работы? Надо признать, что система школьного образования США далека от идеала. Американская педагогическая общественность сегодня решает такие серьезнейшие проблемы, как безопасность в школе (учащаются случаи применения оружия подростками), распространение наркотиков и т. д. Но та работа, которая проводится в рамках концепции самоуважения, дает заметные результаты. На это указывают данные большинства исследований.

Я познакомилась с выводами социологического исследования «Здоровое сообщество, здоровая молодежь». Оно проводится на территории всех США (в 1995 году участвовало 250 000 детей). В мае 2002 года такое исследование было проведено среди учеников 7—12-го классов школы Morris Area School (Миннесота). Всего был опрошен 521 ученик.

По данным этого исследования:

41 % детей чувствуют личностную силу;

43 % – имеют высокую самооценку;

57 % – имеют чувство цели;

67 % имеют позитивный взгляд на свое будущее.

Как видите, дети Америки живут обычной жизнью растущего человека – им, как и всем юным гражданам нашей планеты, тоже свойственны метания, депрессии, неуверенность и разочарования. Но процент детей с этими проблемами значительно ниже, чем, например, в Японии, о которой мы говорили раньше.

И второй момент, который мне хотелось отметить: программы по личностному росту не убирают проблемы, они дают ключ к их решению, предлагают примитивный алгоритм действий, творчески преобразуя который человек строит свое поведение.

Очень хочется, чтобы и наши дети почувствовали больше уверенности в себе, желание реализовывать свои, а не чужие мечты, ощутили комфортность и гармонию своего существования в XXI веке! Давайте над этим работать все вместе.

А сейчас давайте подведем итог – чему нас учит опыт успешных воспитателей Америки и Японии (тут следует сделать

акцент на слове «успешный». Как вы понимаете, во всех странах есть и неуспешные педагоги и родители, их опыт нам ни к чему! ☺).

Коротко о главном

• Гиперопека вредна и даже опасна не только для детей, но и для их родителей.

• Большое количество ограничений в детстве способствует тому, что в последующем ребенок будет «несчастным взрослым».

• При порицаниях и осуждениях обращайтесь к эмоциям ребенка, упор делайте на вопросы и рассуждения вслух, акцентируйте внимание ребенка на последствиях его поступка. Не требуйте от малыша подчинения в категоричной форме.

• Дайте детям возможность наслаждаться детством, лелейте ощущение «детскости». Малышам важно иметь возможность вести себя в соответствии со своим возрастом, чувствовать себя детьми.

• Важна эмоциональная близость с ребенком, важен контакт с ним, а не его сиюминутное исполнение указаний взрослого.

• Не давайте ребенку возможности думать о себе плохо.

• Многие проблемы в поведении ребенка связаны с недостатком информации. Ребенок поступает плохо не потому, что хочет насолить вам, а потому, что не знает, что это плохо.

• Запретить, наказать – легко. Значительно сложнее объяснить – это требует от взрослого много терпения, времени, усилий.

• Не переносите правила и нормы мира взрослых на мир детства. Детство – это планета со своим языком и своими законами, попробуйте их понять.

• Позитивное мышление непосредственно связано с адекватной самооценкой. Возьмите на вооружение лозунг американской школы: «Твоя уверенность в себе значительно важнее твоего IQ».

• Учите ребенка позитивному мышлению. Почаще говорите ему: «Думать позитивно означает посылать себе позитивные послания. Учись изменять негативные мысли на позитивные».

Заключение

Надеюсь, эта книга приоткрыла вам некоторые секреты воспитания. Вы теперь знаете:

• что в раннем возрасте дети эгоцентричны, и вашему четырехлетнему малышу положено быть «жадиной», так как он переживает период эгоцентризма;

• что семилетние сорванцы иногда ссорятся и разнимать их нельзя (при условии что нет угрозы их здоровью или жизни). В противном случае вы лишите ребенка важного социального опыта;

• что подростки должны бунтовать. Если они этого не делают, значит, они сломлены. Нормальный, здоровый ребенок в 14–15 лет должен идти «на передовую». И эту «войну» лучше всего пережить в таком возрасте и вместе – ребенку и его родителям.

Надеюсь, что с этой книгой вы перестанете бороться против того, что является естественным этапом развития вашего ребенка, дадите ему нарисовать «своего слона и свою траву», поможете глубже заглянуть в себя.

Я уверена, для тех детей, к которым применили описанные в книге приемы, чашка кофе перестанет быть «чашкой противоречий» (как утверждает герой одного фильма, для того чтобы заказать кофе, необходимо принять шесть решений – кофе большой или маленький, темный или светлый, с кофеином или без. Если человек замешкался, то вместо желанного эспрессо он получает чашку «большого без кофеина капучино»). С нашими упражнениями ваш воспитанник закажет то, что ему нужно ☺, более того, он будет принимать обдуманные решения, которые помогут ему:

• познать себя лучше;

• справиться со своими проблемами;

• увидеть лучшее в других.

Удачи вам и вашему воспитаннику!

Книги, на основе которых были разработаны упражнения

1. Borba M. Esteem Builders: A Self-esteem curriculum for improving student achievement, behavior & school-home climate. – N-Y, 1989.

2. Canfield J., Wells H.C. 100 ways to enhance Self-concept in the classroom. – Upper Saddle River,NJ, 1976.

3. Jenkins P. J. Nurturing spirituality in children: Simple hands-on activities. – Hillsboro, OR, 1995.

4. Dawson C., Clarke J. I. Growing up again: Parenting ourselves, parenting our children. – Center City, MN, 1998.

5. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. – М., 2005.

notes

Примечания

1

Здесь и далее в скобках указаны школьные классы, д. с. – означает детский сад.